

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*  
*STORIES* DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Mayvita Innani Taqwa**

**201410230311276**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*  
*STORIES* DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Mayvita Innani Taqwa**  
NIM : 201410230311276

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Mayvita Innani Taqwa**

**Nim : 201410230311276**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 9 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



**Muhamad Salis Yuniardi, S. Psi., M.Psi., Ph.D.**

Sekretaris/Pembimbing II,



**Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A**

Anggota I



**Hudaniah.,M.SI**

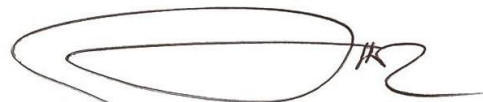
Anggota II



**Devina Andriany, S.Psi., M.Psi**

Mengesahkan

D e k a n,



**Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mayvita Innani Taqwa  
NIM : 201410230311276  
Fakultas/Jurusan : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram stories* dengan Kesehatan Mental

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsidari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 09 April 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi., M.M., MA.

Yang Menyatakan



Mayvita Innani Taqwa



## KATA PENGANTAR

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa atas rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram stories* dengan Kesehatan Mental”, sebagai salah satu syarat untuk diperolehnya gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan motivasi dari berbagai pihak yang turut mendukung tersusunya skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. M. Salis Yuniardi, M. Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan masukan, arahan, bimbingan dan motivasi bagi kesempurnaan penelitian ini.
2. Alifah Nabilah Masturah, S.Psi, MA selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan masukan arahan dan motivasi bagi kesempurnaan penelitian ini.
3. Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku dosen wali yang telah mendukung dan mengarahkan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Para dosen dan staf TU yang telah memberikan banyak pembelajaran berharga dan membantu berproses selama perkuliahan
5. Subjek penelitian yaitu mahasiswa-mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang yang bersedia untuk meluangkan waktunya mengisi skala penelitian.
6. Kedua orang tua penulis Tapip Siar, S.E. dan Siti Hawa Syawal Pamulang, S.T., M.Si, Saudara dan Saudari saya yang selalu memberikan motivasi serta keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat yang sangat berharga dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini .
7. Lynda Fatmawati, Afrita Shima, Sito Resmi Putrisnawati, Arini Prihatningrum, Defani Ismiriam, Fitri Muliati Siregar, Olly Rizqi Hanifah, Umilatul Hasanah dan Elsa Tri Mardiyati sebagai sahabat yang senantiasa menjadi motivator, penghibur dan penyemangat selama awal proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman psikologi E 2014 yang banyak memberikan kesan dan mewarnai hari-hari selama perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 01 April 2018

Penulis

Mayvita Innani Taqwa



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN .....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	7
Kesehatan Mental .....	9
Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram stories</i> dengan Kesehatan Mental .....	11
Kerangka Berfikir .....	12
Hipotesis.....	12
METODE PENELITIAN .....	12
Rancangan Penelitian.....	12
Subjek Penelitian .....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	13
Prosedur dan Analisa Data Penelitian.....	14
HASIL PENELITIAN .....	15
DISKUSI .....	18
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21
LAMPIRAN.....	25

## DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrume Penelitian .....</u>	14
<u>Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....</u>	15
<u>Tabel 3. Perhitungan Kategori Intensitas Penggunaan Instagram stories dan Kesehatan Mental .....</u>	17
<u>Tabel 4. Hasil Analisa Regresi Sederhana.....</u>	17



## DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan <i>Instagram stories</i> Seblum Uji Coba .....</u>	25
<u>Lampiran 2. Blue Print Skala Inventori Kesehatan Mental .....</u>	25
<u>Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram stories</i> sebelum Uji Coba .....</u>	26
<u>Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental sebelum Uji Coba .....</u>	29
<u>Lampiran 5. Data <i>Try Out</i> Skala Intensitas Penggunaan <i>Instagram stories</i> .....</u>	33
<u>Lampiran 6. Data Hasil <i>Try out</i> Skala Kesehatan Mental.....</u>	38
<u>Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram stories</i> setelah Uji Coba .....</u>	44
<u>Lampiran 8. Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental setelah Uji Coba .....</u>	47
<u>Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas.....</u>	52
<u>Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>.....</u>	54
<u>Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Skala Kesehatan Mental.....</u>	78
<u>Lampiran 12. <i>Output</i> Uji Normalitas .....</u>	101
<u>Lampiran 13. <i>Output</i> Uji Linieritas.....</u>	105
<u>Lampiran 14. <i>Output</i> Uji Regresi Sederhana .....</u>	107

# INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM STORIES* DENGAN KESEHATAN MENTAL

Mayvita Innani Taqwa

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[mayvitainnanit@gmail.com](mailto:mayvitainnanit@gmail.com)

Kesehatan mental diartikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi stres kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Tema ini menjadi menarik untuk dibahas dikarenakan berfokus pada intensitas penggunaan *instagram stories*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *instagram stories* dengan kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *ekspose facto*. Subjek dalam penelitian ini adalah 358 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, berusia 18-24 tahun, memiliki akun instagram, dan aktif menggunakan *instagram stories*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah subjek dalam penelitian ini 358 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram stories* dan Kesehatan Mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara variabel intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* dengan kesehatan mental dengan *sig* 0,000. Nilai korelasi sebesar 0,412. Kemudian diketahui 17% intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* mampu memprediksi kesehatan mental.

*Kata kunci : intensitas media sosial, instagram stories, kesehatan mental*

*Mental health defines as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stress of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community. This theme is interesting to discuss as it focuses on the intensity of using instagram stories. The purpose of this study was to determine the effect of intensity using instagram stories with mental health. This research is a quantitative research with expose facto method. Subjects in this study were 358 students of University of Muhammadiyah Malang, aged 18-24 years, have instagram account, and actively use instagram story. The sampling technique used is purposive sampling. The number of subjects in this study 358 students. The scale used in this study is the scale of Social Media Intensity using Instagram and Mental Health stories. The result of the research shows that the influence of negating the intensity of the intensity of using the story of instagram of social media with mental health with sig 0.000. Correlation value 0.412. Then known 17% the intensity of the use of the story of social media instagram able to predict mental health.*

*Keywords : intensity social media, instagram story, mental health*

Kesehatan sangat penting untuk manusia. Sehat tidak hanya sehat secara fisik namun, juga sehat secara mental. Kesehatan jiwa adalah ilmu penyesuaian diri yang bertujuan untuk mencapai integritas dan kesatuan pribadi, penerimaan terhadap diri dan penerimaan orang lain terhadapnya, yang semuanya itu membawa kepada rasa bahagia dan kelegaan jiwa (Daradjat, 1987). Kesehatan jiwa atau yang saat ini dikenal dengan kesehatan mental menurut WHO (2017) adalah keadaan baik dimana seseorang dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat memberi kontribusi pada komunitasnya.

Dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental disebabkan ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan pokoknya, seperti kebutuhan biologis, kebutuhan ekonomi, kebutuhan harga diri, kebutuhan pemuas nafsu mencintai dan dicintai, kebutuhan rasa aman, kebutuhan aktualisasi diri, dll (dalam Giska, 2009). Terlalu banyak stres dapat membuat seseorang terkena masalah kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi, borok, sakit kepala, masalah berat badan dan banyak lagi. Efek ini dapat meningkat menjadi penyakit yang mengancam kehidupan seperti masalah jantung dan sebagainya. Hal ini jelas menunjukkan bahwa kesehatan mental dan merawat kesehatan fisik dapat membantu mengurangi risiko seseorang mendapatkan sakit atau penderitaan dari kondisi fisik seperti itu.

Menurut Kartono dan Andari, (1989) terdapat 3 prinsip pokok secara umum untuk mendapatkan kesehatan mental yaitu, memenuhi kebutuhan pokok, kepuasan, posisi atau status sosial. Berdasarkan penjelasan teori, penelitian yang mendukung teori tersebut dilakukan oleh Nadkarni dan Hofmann (2012) menyatakan bahwa orang termotivasi untuk menggunakan Facebook karena dua alasan utama: kebutuhan untuk menjadi milik kebutuhan untuk presentasi diri (dalam Rohilla & Kumar, 2011). Toma dan Hancock (2013) menganalisis bahwa profil Facebook membantu memuaskan kebutuhan individu akan harga diri dan integritas diri (dalam Rohilla & Kumar, 2015). Proyek *Pew Research Center* menemukan alasan paling populer untuk menggunakan media sosial termasuk berhubungan dengan teman dan keluarga, membuat teman baru, menemukan pasangan romantis dan juga membaca komentar selebriti / politisi (Smith, 2011).

Untuk mencapai kesehatan mental yang sehat maka diperlukannya proses penyesuaian diri. Manusia menyesuaikan diri dengan berbagai macam cara maupun interaksi, salah satunya adalah berinteraksi melalui internet. Pada era globalisasi saat ini, internet merupakan hal yang tak asing lagi bagi masyarakat dunia. Dengan adanya internet semua hal menjadi serba online dan dapat terhubung satu sama lain. Dengan internet pula, manusia dapat berinteraksi dan berkomunikasi menggunakan berbagai macam media sosial. Siapa yang tak kenal dengan media sosial. Media sosial saat ini menjadi fenomena yang hangat di dunia, khususnya di Indonesia. Menggunakan media sosial, hal itu seperti kewajiban di setiap jam bahkan di setiap menitnya. Banyak media sosial yang ada seperti, *facebook*, *twitter*, *path*, *snapchat*, *instagram*, dan lain sebagainya (Tito, 2013).

Dari sekian banyak media sosial, Instagram paling banyak digunakan oleh dewasa muda beberapa dekade terakhir. Menurut artikel DigitalMarketerId (2016), instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto maupun video, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik instagram sendiri. Instagram sangat sering memperbarui fitur-fitur yang ada seperti *instagram stories*. *Instagram stories* adalah mendorong pengguna agar membuat dan membagikan *content* lebih banyak lagi pada platform, Instagram telah mengumumkan *instagram stories*, sebuah fitur yang memungkinkan pengguna mengirim foto dan video yang menghilang setelah 24 jam.

Menurut artikel CNNIndonesia.com yang dikutip dari Santhika, (2017) mengatakan bahwa remaja penghasil dan konsumen fitur instagram terbesar. Riset yang dilakukan Instagram menunjukkan bahwa pengguna usia remaja menikmati empat kali lebih banyak dan mengunggah enam kali lebih banyak per hari dibanding pengguna lain. Tren serupa juga terjadi di negara lain, seperti Jepang, Spanyol, dan Amerika Serikat. Setahun beroperasi, Instagram Stories berhasil mengumpulkan 250 juta pengguna aktif setiap harinya. Sementara total pengguna Instagram sendiri kini menyentuh angka 700 juta.

Dikutip dari Kompas.com yang ditulis oleh Pertiwi (03/11/2017) mengatakan bahwa Zuckerberg mengatakan Facebook menggeser fokus manfaat aplikasi dari "*time spent*" atau sekadar menghabiskan waktu, ke arah "*time well spent*" atau menghabiskan waktu lebih baik dengan membina komunitas melalui video. Ia menjelaskan bahwa interaksi aktif melalui media sosial dengan kerabat akan lebih bermanfaat dibanding menggunakan media sosial secara pasif. Hasil penelitian mengatakan bahwa interaksi dengan teman dan keluarga di media sosial cenderung lebih bermakna dan baik bagi kesejahteraan. *Insta stories* dan status *WhatsApp* hanya bisa dilihat oleh orang-orang tertentu, dari hal ini persaingan berkomunitas di aplikasi Facebook meningkat dengan seringnya pengguna melihat video pendek, maka akan menjadi keuntungan pula bagi iklan yang ikut terselip di *instagram stories*. Hal ini menunjukkan *instagram stories* merupakan aplikasi berbagi foto maupun video secara singkat, dimana foto maupun video tersebut akan menghilang dalam 24 jam sehingga pengguna menganggap *instagram stories* seperti *diary* digital untuk membagikan momen-momen tertentu tanpa harus *upload* di fitur membagikan foto atau video secara permanen, maupun fitur *feed*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, yang dikutip dari Kompas.com (03 Agustus 2017) durasi penggunaan *instagram stories* lampau *snapchat*. Saat ini pengguna di bawah 25 tahun rata-rata menghabiskan waktu 32 menit per hari di *Instagram stories*, sebagaimana dilaporkan *Tech Crunch* dan ditulis Kompas Tekno, Kamis (3/8/2017). Selain itu, pengguna di atas 25 tahun menghabiskan waktu cenderung 24 menit per hari di *instagram stories*. Dari berbagai macam media sosial, instagram memiliki kategori yang lebih hits saat ini dibandingkan dengan snapchat yang hampir memiliki fitur dan kegunaan yang sama. Berdasarkan data statistik konten yang paling sering dikunjungi, pengguna internet media sosial adalah Facebook sebesar 71.600.000 juta pengguna atau 54% dan urutan kedua adalah Instagram sebesar 19.900.000 juta pengguna atau 15% dikutip dari artikel (Isparmo, 2016).



Fenomena lainnya yang terjadi saat ini dikutip dari Technologue.id (02/08/2017) mengatakan dari 700 juta pengguna *stories*, 250 juta orang diantaranya selalu mengunggah momen mereka setiap harinya. Dimana jumlah ini setara dengan pengguna harian *WhatsApp stories*.

Menurut artikel berita lainnya yang dikutip dari Ayuwuragll, (2017) pertumbuhan besar basis pengguna Instagram bisa pada periode Juni-Desember 2016 di mana instagram memiliki 500-600 juta pengguna dengan 400 juta pengguna aktif. Angka ini terus melaju dan meraih 100 juta pengguna hanya dalam empat bulan terakhir. Sebagaimana dicatat *ValueWalk*, instagram mendapat satu juta pengiklan aktif pada Maret 2017. Hanya beberapa pekan silam, instagram bahkan memamerkan bahwa pengguna *stories* mereka saja mencapai 200 juta pengguna. Sementara itu, *snapchat* hanya memiliki 158 juta pengguna harian secara total.

Banyaknya pengguna *instagram stories* karena memiliki beberapa manfaat. Ada beberapa manfaat penggunaan *instagram stories* menurut Handayani, (2017) *instagram stories* bisa digunakan untuk pemanfaatan bisnis apa yang terjadi di belakang layar, testimoni konsumen, cara yang potensial untuk mengalahkan algoritma, dengan *instagram stories*, *brand* bisa bekerja sama dengan *brand* lain atau *influencer*, *live content* yang untuk tepat untuk memberikan cara yang jitu untuk menghasilkan *content video live* pada platform.

Banyaknya media sosial saat ini membuat para pengguna betah untuk mengakses jejaring sosial tersebut. Intensitas penggunaan media sosial sendiri sangat beragam bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Namun, jika kita melihat fenomena yang terjadi saat ini, pengguna aktif media sosial adalah anak-anak remaja akhir atau dewasa awal yang berusia 18- 24 tahun. Intensitas sendiri adalah merupakan kekuatan atau kedalaman sikap terhadap sesuatu (Azwar,1998). Intensitas dapat dikatakan sebagai bentuk ketertarikan seseorang berdasarkan kualitas dan kuantitas yang ditunjuk individu tersebut (Santrock, 2007).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja maupun dewasa memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental secara tidak langsung. Intensitas penggunaan media sosial sendiri adalah kegiatan yang sama yang dilakukan di media sosial secara berulang-ulang. Media sosial didefinisikan sebagai "bentuk komunikasi elektronik yang memungkinkan pengguna membuat komunitas online untuk berbagi informasi, gagasan, pesan pribadi, dan konten lainnya seperti video (Smith, 2011).

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan. Menurut Kumorotomo, (2010) kecanduan media sosial dapat menyebabkan timbulnya masalah psikis. Orang akan menjadi sangat tergantung sehingga akan merasa hidupnya tidak lengkap jika sehari saja tidak membuka akun media sosial. Hoskin (dalam Kumorotomo, 2010) menyebutkan tujuh akibat jika seseorang sudah kecanduan media sosial yaitu rasa malas bekerja, sifat rakus, iri, dengki, takabur, pemaarah, dan mengada-ada. Efek psikis lainnya adalah seseorang menjadi malas mengerjakan hal-hal yang produktif, angkuh, dan narsis.

Dikutip dari artikel Anggraeni (2017) bahwa pertanyaan survei yang dilakukan di Inggris terkait dengan sejumlah faktor seperti citra tubuh, kurang tidur, *bully*, dan identitas diri. Hasil penelitian tersebut menyebut Snapchat dan Instagram berdampak sangat buruk bagi anak-anak, sebab memiliki penilaian buruk pada faktor citra tubuh, *bully*, dan kecemasan. Penilaian buruk terhadap *snapchat* dan Instagram diperkirakan karena keduanya merupakan aplikasi berbasis gambar, sehingga menyulitkan pengguna untuk menghindari perbandingan secara visual. Kedua aplikasi ini juga memperoleh peringkat tinggi pada penilaian “*Fear of Missing Out*”. Meskipun demikian, hal tersebut secara tidak sadar dinilai sebagai kesempurnaan yang ditargetkan kaum muda untuk ditampilkan dalam kehidupan kesehariannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Davila (2012) juga mengeksplorasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Dia memeriksa perilaku jejaring sosial dari 334 mahasiswa pengguna sarjana dan menemukan bahwa interaksi yang lebih negatif dan kurang positif di situs jejaring sosial dikaitkan dengan gejala depresi yang lebih besar (dalam Rohilla & Kumar). Sebuah studi terhadap mahasiswa pengguna Amerika menemukan bahwa penggunaan Facebook yang lebih intens memperkirakan kesepian meningkat (Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012). Pada tahun 2012, ditemukan bahwa waktu yang dihabiskan di Facebook oleh pengguna SMA berkorelasi positif dengan depresi (Pantic, Damjanovic, Todorovic, Topalovic, Bojovic-Jovic, Ristic, 2012). Temuan ini juga didukung oleh Rosen, Whaling, Rab, Carrier, Chever, (2013) menemukan bahwa peserta yang menghabiskan lebih banyak waktu online dan mereka yang melakukan lebih banyak pengelolaan citra Facebook terbukti lebih banyak gejala klinis depresi berat (dalam Rohilla & Kumar, 2015).

Penelitian yang mendukung dilakukan oleh Allen dan Ryan (2014), mereka mengatakan bahwa bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi hubungan sosial dalam tiga elemen pengembangan remaja: rasa memiliki, kesejahteraan psikologis, dan pengembangan serta proses identifikasi. Temuan lainnya mengatakan mengenai peran media sosial dalam mendorong hubungan sosial, yang menunjukkan bahwa kaum muda mungkin mengalami hasil psikologis positif maupun negatif. Akibatnya, penelitian ini berpendapat bahwa alat online menciptakan paradoks untuk keterhubungan sosial. Di satu sisi, mereka meningkatkan kemudahan di mana individu dapat membentuk dan menciptakan kelompok dan komunitas online, namun di sisi lain, mereka dapat menciptakan sumber keterasingan dan pengucilan.

Penelitian yang serupa menemukan hasil bahwa dibandingkan mereka yang menggunakan situs *platform* media sosial 0-2, mereka yang menggunakan situs platform media sosial 7-11 memiliki peluang yang jauh lebih tinggi untuk meningkatkan gejala depresi dan kecemasan bahkan saat mengendalikan *time spent social media* (Escobar-viera, Barret, Primack, Shensa, Colditz, James, & Sidani, 2017)

Penggunaan media sosial juga menciptakan kesempatan untuk mendapat tekanan emosional dari menerima komunikasi yang mengancam, melecehkan, atau memalukan dari remaja lain, yang disebut penindasan maya. Di California, sekitar

23% remaja melaporkan terancam oleh rekan kerja (dalam Oakland, 2011). Penindasan maya tampaknya serupa dengan prevalensi *bullying offline* (dalam Oakland, 2011). Penindasan maya telah terbukti menyebabkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi bagi korban daripada intimidasi tradisional dan juga telah dikaitkan dengan kasus bunuh diri remaja dengan remaja yang diketahui terlibat dalam membaca komentar yang menyakitkan beberapa hari sebelum usaha bunuh diri (Kowalski, dalam Oakland, 2011).

Penelitian yang mendukung lainnya bahwa semakin tingginya intensitas seseorang menggunakan instagram maka semakin tinggi pula kecemasan sosial maupun depresi pada diri seseorang. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Syamsoedin, Bidjuni, dan Wowiling, (2015) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

Selain itu penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Soliha (2015) mengatakan bahwa hasil penelitiannya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial. Selain itu, hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Desi (2016) menunjukkan bahwa memiliki pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan fitur *gadget* terhadap kesehatan mental remaja. Dimana teori CMC menggunakan gadget dapat menjadikan seseorang antisosial, kompulsif, dan asosial.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Oberst, Wegmann, Stodt, dan Brand (2017) mengatakan bahwa kedua FOMO dan SNI menengahi kaitan antara psikopatologi dan CERM, namun dengan mekanisme yang berbeda. Selain itu, bagi anak perempuan, perasaan tertekan tampaknya memicu keterlibatan SNS yang lebih tinggi. Bagi anak laki-laki, kegelisahan memicu keterlibatan SNS yang lebih tinggi.

Penelitian yang mendukung lainnya yang dilakukan oleh Woods dan Scott, (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna aktif khusus media sosial pada malam hari dan berhubungan dengan emosional pengguna, dimana pengguna aktif pada malam hari ini berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, tingkat kecemasan, dan depresi yang tinggi dan dari hasil ini dikaitkan dengan harga diri yang rendah sehingga variabel-variabel ini memiliki hubungan yang signifikan.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson, dan Crawford (1998), mendukung hubungan terbalik antara penggunaan internet dan depresi, menunjukkan bahwa kemungkinan bentuk sosial penggunaan internet seperti *chatting* dan *game* mengurangi risiko depresi. Selfhout, Brantje, Delsing, Ter Bogt, dan Meeus (2009), mengeksplorasi gagasan bahwa kualitas interaksi media sosial merupakan prediktor kesehatan mental yang lebih baik daripada penggunaan media sosial umum. Kalpidou, Costin, dan Morris (dalam Rohilla & Kumar, 2015) menemukan bahwa mahasiswa pengguna yang melaporkan dengan jumlah teman Facebook yang lebih tinggi mengalami penyesuaian emosional yang rendah terhadap kehidupan kampus. Selanjutnya, studi yang sama menemukan bahwa mahasiswa pengguna yang menghabiskan

lebih banyak waktu di Facebook melaporkan memiliki harga diri yang rendah daripada mereka yang menghabiskan lebih sedikit waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas yang menjelaskan bahwa fenomena saat ini secara tidak langsung dan tanpa kita sadari instagram dapat berdampak lebih buruk bagi kesehatan mental seseorang dan penjelasan dari penelitian terdahulu bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas seseorang seperti, kecemasan sosial yang tinggi, depresi, kualitas tidur yang menurun dan sebagainya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental seseorang. Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis: diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Sedangkan, untuk manfaat praktis: dapat memberikan pemahaman kepada para pengguna media sosial khususnya pengguna *insta stories* bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental.

### **Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas adalah suatu aktivitas individu yang berkaitan dengan perasaan yang akan dilakukan secara berulang-ulang (Yanica, dalam Andarwati, 2016). Terdapat 4 aspek dalam intensitas penggunaan media sosial instagram seperti yang diungkapkan oleh Normasari (2004) yaitu frekuensi, waktu pelaksanaan, durasi materi atau hal pokok yang dilakukan di instagram. (Chaplin, 2011) mendefinisikan intensitas sebagai suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Intensitas juga dapat diartikan dengan kekuatan tingkah laku atau pengalaman. Menurut Kartono dan Gulo (dalam, Nuryani, 2014) intensitas berasal dari kata "*intensity*" yang berarti besar atau kekuatan tingkah laku, jumlah energi fisik yang digunakan untuk merangsang salah satu indera serta ukuran fisik dari energi atau data indera.

Selain itu terdapat faktor yang dapat menimbulkan intensitas seperti yang diungkapkan yaitu faktor kebutuhan yang berasal dari dalam, faktor motif sosial, dan faktor emosional (Casdari, 2006). Namun, ada pendapat lain menurut Horrigan (dalam Novianto, 2006) intensitas penggunaan internet seseorang, terdapat dua aspek yang perlu diamati, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. Keplan, Andrean, Haenlin, dan Michael (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi web, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten-konten yang dibuat pengguna. Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kualitas merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang sedangkan berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensinya (Hidayatun, 2015).

Aspek yang membentuk intensitas menurut Del Bario (dalam Anggi, 2012) dan kaitannya dengan media sosial yaitu :

- a) Perhatian  
Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu. Seseorang memiliki perhatian khusus pada saat mengakses media sosial yang mereka gemari, sehingga orang tersebut dapat menikmati aktivitas saat mengakses.
- b) Penghayatan  
Penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu. Individu suka meniru, mempraktikkan bahkan terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.
- c) Durasi  
Durasi yaitu lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali ketika menggunakan media sosial seseorang menjadi tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi dalam penelitian ini mengadopsi dari kriteria pengukuran yang digunakan oleh (Judith, 2011) dengan beberapa penyesuaian terhadap penelitian ini. Kategori kriteria pengukuran durasi dikategorikan sebagai berikut:
  1. Tinggi :  $\geq 3$  jam/hari
  2. Rendah : 1-3 jam/hari
- d) Frekuensi  
Frekuensi yaitu banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik disengaja maupun tidak disengaja. Frekuensi menunjuk pada sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau dengan waktu. Seringkali karena begitu menikmani menggunakan media sosial seseorang cenderung tidak bisa lepas dari penggunaannya sehingga berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari. Kategori kriteria pengukuran durasi dalam penelitian ini mengadopsi dari kriteria pengukuran yang digunakan oleh Judith, 2011 dengan beberapa penyesuaian terhadap penelitian ini. Kategori kriteria pengukuran durasi dikategorikan sebagai berikut:
  - 1) Tinggi :  $\geq 4$  kali/hari
  - 2) Rendah : 1-4 kali/hari

Menurut Ekasari, Putri dan Dharmawan, 2012 klasifikasi kelas berdasarkan intensitas penggunaan internet dibagi dalam kategori sebagai berikut:

- a. *Heavy users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri – ciri pengguna internet yang *addicted*.
- b. *Medium users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan.

- c. *Light users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan.

### Kesehatan Mental

Frank, merumuskan pengertian kesehatan mental secara komprehensif dan secara positif. Dia mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan orang yang terus tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial atau oleh masyarakat (Notosoedirdjo & Latipun, 2010). Definisi kesehatan mental lainnya menurut Semiun, (2006) kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat dimana ia tinggal.

Aspek-aspek kesehatan mental menurut Veit dan Were (1983) mencakup dua aspek, yaitu :

- a. Aspek *Psychological distress* mendeskripsikan individu yang berada dalam keadaan kesehatan mental yang buruk atau negatif. Keadaan kesehatan mental yang negatif diukur berdasarkan adanya simptom-simptom klinis yang dirasakan individu. Simptom-simptom yang muncul ini dapat berdampak pada individu maupun sosial seseorang. Ada tiga simptom yang dicirikan yaitu tingginya tingkat kecemasan baik dalam hal fisik maupun psikis, simptom kedua depresi yang muncul akibat perasaan sedih yang berlebihan, dan simptom ketiga kehilangan kontrol.
- b. Aspek kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*). *Mental health* atau kesehatan mental merupakan konsep yang pada umumnya bersifat kontinum karena posisinya yang berada pada dua titik yang berlawanan yaitu titik negatif dan titik positif. Titik negatif digambarkan dengan adanya *psychological distress* namun titik positif ditandai dengan adanya *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah keadaan individu yang memiliki mental yang baik atau sejahtera. Hal ini dilihat dari indikator-indikator yang dirasakan oleh individu seperti, kepuasan dalam hidup atau *life statisfaction*, *emotional ties*, dan *general positive affect*. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri, keterikatan emosi dengan orang-orang yang berada disekitarnya, dan selalu memiliki tujuan-tujuan atau pencapaian-pencapaian yang realistis.

Prinsip-prinsip Pengertian Kesehatan Mental (Notosoedirdjo & Latipun, 2010)

1. Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal.  
Prinsip ini mengaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal.
2. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal  
Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi bila kita menyadari kesehatan mental itu bersifat berkelanjutan. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal, dan

berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.

3. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini mengaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

Ada tiga prinsip pokok secara umum untuk mendapatkan kesehatan mental (Kartono & Andari, 1989), yaitu:

- a) *Pemenuhan kebutuhan pokok*  
Setiap individu sangat sering memiliki dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat fisik dan psikis serta yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut akan pemuasan. Akan timbul ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.
- b) *Kepuasan*  
Setiap orang menginginkan kepuasan, yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat rohaniah. Seseorang ingin merasa kenyang, aman, terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Intinya ia ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.
- c) *Posisi dan status social*  
Setiap individu sangat sering berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/assurance, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Oleh karena itu individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan sangat sering dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak seimbang.

Seseorang itu dapat berusaha memelihara kesehatan mentalnya dengan menegakkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan, yaitu: (1) Mempunyai *self image* atau gambaran dan sikap terhadap diri sendiri yang positif, (2) memiliki integrasi diri atau keseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam mengatasi problema hidup termasuk stress, (3) mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal guna berproses mencapai kematangan, (4) mampu bersosialisasi atau menerima kehadiran orang lain (5) menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan, (6) memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya, (7) pengawasan diri atau memiliki kontrol terhadap segala

keinginan yang muncul, (8) memiliki perasaan benar dan sikap bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya (Kartono & Andari, 1989).

### **Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram stories* dengan Kesehatan Mental**

Mengacu pada kajian secara teoritis sebelumnya, dapat dilihat keterkaitan variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Terdapat sebuah proses yang berlangsung ketika kecenderungan intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* tinggi akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental. Intensitas adalah suatu aktivitas individu yang berkaitan dengan perasaan yang akan dilakukan secara berulang-ulang (Yanica, dalam Andarwati 2016). Sedangkan media sosial *instagram stories* adalah media komunikasi yang digunakan secara online dimana dalam media sosial instagram terdapat fitur *instagram stories*. Fitur *instagram stories* adalah memungkinkan pengguna instagram untuk berbagi foto maupun video singkat dalam kurun waktu 24 jam.

Media sosial yang merupakan media komunikasi secara online yang saat ini banyak digunakan pada remaja maupun orang dewasa menyebabkan penggunaan media sosial yang tinggi sehingga memunculkan masalah-masalah psikologis (kesehatan mental) pada diri pengguna tanpa disadari. Menurut Kuss & Griffiths (2011), berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan situs media sosial atau jejaring sosial. Media sosial dapat berdampak positif maupun negatif.

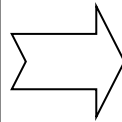
Dampak positif media sosial bagi anak-anak menurut Alciano Gani (2015) yaitu, media sosial dapat dimanfaatkan untuk memperluas jaringan pertemanan, anak dan remaja dapat termotivasi untuk belajar mengembangkan diri, melalui teman-teman yang dijumpai ketika anak mengakses media sosial, situs media sosial membuat anak lebih bersahabat, perhatian dan empati. Namun, dampak negatifnya penggunaan media sosial yang tinggi, akan menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Xu dan Tan (dalam Griffiths, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi bermasalah ketika media sosial dipandang oleh individu sebagai sesuatu yang sangat penting bahkan eksklusif, mekanisme untuk menghilangkan stress, kesepian, atau depresi. Seseorang dikatakan sehat secara mental setidaknya memiliki prinsip-prinsip kesehatan mental dalam hidupnya seperti, mempunyai penilaian diri yang positif, dapat mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya, mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal, dapat bersosialisasi, dan lain sebagainya.



## Kerangka Berfikir

### Permasalahan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories

- Kecanduan sehingga bergantung
- Kecemasan sosial
- *Bullying*
- Insomnia
- Depresi
- Kesepian



### Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

- Mempunyai *self-image* positif
- Dapat mengatasi problema hidup, termasuk stress
- Mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal
- Mampu bersosialisasi
- Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya
- Memiliki kontrol terhadap segala keinginan yang muncul
- Memiliki perasaan benar dan sikap bertanggung jawab atas perbuatannya.

## Hipotesis

Intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode *expose facto*. Menurut Sukardi (2012), *expose facto* adalah penelitian yang digunakan adanya hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Alasan peneliti menggunakan metode ini dikarenakan ciri pokok dari penelitian ini merupakan penelitian *expost facto*, dimana peneliti dalam membandingkan dan mencari hubungan sebab akibat dari variabelnya dan tidak dapat melakukan *treatment*.

### Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa pengguna *instagram stories* yang berusia 18-24 tahun yang sedang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna *instagram stories* di Universitas Muhammadiyah Malang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 358 mahasiswa pengguna *instagram stories* di Universitas Muhammadiyah Malang. Teknik pengambilan *sample* yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu, responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri (Darmawan, 2014). Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* karena peneliti sudah menentukan kriteria-kriteria yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Kriteria

subjek dalam penelitian ini yaitu, subjek berusia 18-24 tahun, memiliki akun instagram dan aktif menggunakan *instagram stories*.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu, variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas disini yaitu, intensitas penggunaan media sosial *instagram stories*. Sedangkan, variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesehatan mental. Intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* adalah besarnya kecenderungan dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial *instagram stories*. Ada beberapa aspek yang mengukur intensitas penggunaan media sosial yaitu, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Kesehatan mental adalah tidak adanya *psychological distress* dan adanya *subjective well-being* pada pengguna *instagram stories*. Ada beberapa aspek yang mengukur kesehatan mental yaitu *psychological distress* dan *subjective well-being*.

Adapun data penelitian ini diperoleh dari *instrument* penelitian yang menggunakan model skala *likert*. Instrumen atau alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala intensitas penggunaan media sosial yang telah dibuat oleh peneliti dengan mengembangkan aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam skala intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yaitu, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (Del Barrio dalam Anggi, 2012). Jumlah item yang dibuat oleh peneliti 14 item. Cara pemberian nilai untuk masing-masing item yaitu dengan pada pernyataan yang bernilai positif, jika pengguna memilih jawaban sangat sesuai skor 4, sesuai skor 3, tidak sesuai skor 2, dan sangat tidak sesuai skor 1. Sebaliknya pada soal yang bernilai negatif, jika pengguna menjawab sangat sesuai skor 1, sesuai skor 2, tidak sesuai skor 3, dan sangat tidak sesuai skor 4. Sedangkan, untuk penghitungan durasi dan frekuensi dijumlahkan. Sedangkan, pada variabel independen yaitu kesehatan mental menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti dengan mengembangkan aspek-aspek kesehatan mental menurut teori Veit dan Were (1983). Jumlah item skala kesehatan mental yang dibuat oleh peneliti 14 item. Adapun aspek-aspek dalam skala ini adalah kondisi *psychological well-being* (perasaan positif secara umum, kondisi emosional atau rasa cinta dan kepuasan hidup) dan *psychological distress* (kecemasan, depresi, hilangnya kontrol perilaku dan emosi). Skala ini berisi dua macam pernyataan yaitu item positif dan item negatif. Arah item positif berisi pernyataan dimensi positif dan arah item negatif berisi pernyataan dimensi negatif. Cara pemberian nilai untuk masing-masing item yaitu dengan pada pernyataan yang bernilai positif, jika pengguna memilih jawaban sangat setuju skor 4, setuju skor 3, tidak setuju skor 2, dan sangat tidak setuju skor 1. Sebaliknya pada soal yang bernilai negatif, jika pengguna menjawab sangat setuju skor 1, setuju skor 2, tidak setuju skor 3 dan sangat tidak setuju skor 4.

**Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrume Penelitian**

Instrumen	Jumlah Item Diujikan	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram stories</i>	14	0,093-0,750	0,820
Kesehatan Mental	14	0,065-0,781	0,735

Berdasarkan tabel 1 jumlah item yang diujikan pada skala intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yaitu 14 item , dan pada skala kesehatan mental jumlah item yang diujikan adalah 14 item. Berdasarkan hasil uji validitas dapat diketahui bahwa skala intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* berkisar dari 0,093-0,750. Sedangkan pada skala kesehatan mental bekisar dari 0,065 – 0781 dan dinyatakan valid. Berdasarkan reliabilitas pada skala intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yaitu 0,820, dan pada skala kesehatan mental memiliki indeks reliabilitas 0,735. Dapat disimpulkan bahwa kedua skala ini reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian karena memenuhi syarat *cronbach alpha* > 0,60.

### **Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memilki tiga prosedur utama sebagai berikut. Persiapan, tahap persiapan disini meliputi, menentukan sebuah fenomena yang terjadi saat ini untuk mengangkat sebuah masalah dan menjadikan fenomena tersebut menjadi variabel, lalu peneliti melakukan pendalaman materi terkait fenomena yang diangkat. Setelah mengangkat masalah dan menjadikan variabel, peneliti membuat skala intensitas penggunaan media sosial *instgram stories*, dan mengadaptasi skala kesehatan mental. Lalu, peneliti melakuka *try out* pada sejumlah 70 orang atau subjek. Uji coba (*try out*) ini dilakukan pada tanggal 03-04 Maret 2018. Setelah itu, peneliti melakukan analisis uji validitas dan realibilitas. Setelah mendapatkan item yang valid dan tidak valid peneliti menyebarkan skala kembali setelah skala di *try out*kan dan menguji hasil hipotesis penelitian ini.

Pelaksana, pada tahap pelaksana peneliti melakukan penyebaran skala pada subjek mahasiswa pengguna *instagram stories* Universitas Muhammadiyah Malang. Peneliti memberikan dua skala, yaitu skala intensitas penggunaan *instagram stories* dan skala kesehatan mental. Tahap pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 06 Maret 2018-09 Maret 2018

Terakhir, tahap analisa yaitu menganalisis hasil yang didapatkan. Data-data yang telah diperoleh kemudian diinput dan diolah dengan menggunakan program perhitungan statistik *Statistical Package for Social Sciense* (SPSS) 21, yaitu analisis statistik parametik dimana menggunakan uji *regresi linear* sederhana. Uji

*regresi* linear sederhana adalah untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari kriterium (Y) dan salah satu variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan linear. Selanjutnya, peneliti membahas hasil analisa. Berdasarkan hasil diskusi, peneliti membuat kesimpulan penelitian (Winarsunu, 2004).

## HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh beberapa hasil yang akan dipaparkan dengan tabel-tabel berikut dibawah ini. Tabel pertama pada bab hasil penelitian ini merupakan karakteristik subjek yang turut serta dalam penelitian ini berdasarkan hasil *sampling* dengan metode *purposive sampling*.

**Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian**

Kategori	Jumlah	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	56	15,65%
Perempuan	302	84,35%
<b>Usia</b>		
18 Tahun	5	1,39%
19 Tahun	18	5,03%
20 Tahun	74	20,68%
21 Tahun	158	44,13%
22 Tahun	89	24,86%
23 Tahun	9	2,52%
24 Tahun	5	1,39%
<b>Menggunakan Instagram stories</b>		
Aktif menggunakan instagram stories	358	100%
<b>Menggunakan instgaram stories dalam setiap momen</b>		
Disetiap momen	334	93,29%
Tidak Menggunakan disetiap momen	24	6,71%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa yang aktif menggunakan instagram 358 mahasiswa. Dari 358 mahasiswa yang di dominasi oleh perempuan dengan nilai presentase 84,35% atau 302 mahasiswi perempuan

dan di dominasi usia 21 tahun dengan nilai presentase 3% serta usia yang paling sedikit adalah usai 18 dan 24 tahun dengan presentase nilai 1,39%.



**Tabel 3. Perhitungan Kategori Intensitas Penggunaan *Instagram stories* dan Kesehatan Mental**

Variabel	Mean	Standard Deviasi	Kategori	Interval	Frekuensi	%
<i>Intensitas Instagram Stories</i>	35,56	5,033	Tinggi	$x \geq 37-49$	160	44,7%
			Rendah	$X \leq 24-36$	198	55,3%
Kesehatan Mental	38,47	4,010	Tinggi	$x \geq 38-48$	214	59,8%
			Rendah	$x \leq 27-37$	144	40,2%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mahasiwa yang menggunakan *instagram stories* dengan intensitas tinggi sebanyak 160 mahasiswa dengan presentase 44,7% sedangkan sebanyak 214 mahasiswa (55,3%) menggunakan *instagram stories* dalam kategori intensitas yang rendah. Pada skala kesehatan mental mahasiswa yang memiliki kategori tinggi sebanyak 214 orang dengan presentase 59,8% dan 144 orang (40,2%) yang memiliki kesehatan mental rendah.

Berdasarkan uji asumsi normalitas, diperoleh hasil bahwa kedua instrumen penelitian memiliki distribusi data normal. Hal ini diketahui dari uji Kolmogorov-Smirnov yang menunjukan nilai signifikansi intensitas penggunaan *instagram stories* sebesar 0,004 sedangkan kesehatan mental 0,003, dimana signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (Sig <  $p_{value}$ ). Sedangkan berdasarkan uji linieritas, nilai signifikasi kedua instrumen penelitian  $0,988 > 0,05$ , yang menunjukan terdapat hubungan yang linier diantara kedua variabel.

**Tabel 4. Hasil Analisa Regresi Sederhana**

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sig</i>
0,412	0,170	0,000

Berdasarkan hasil analisa regresi sederhana pada tabel 4 ditemukan adanya sumbangan yang signifikan intensitas penggunaan *instagram stories* terhadap kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan pada tabel bahwa nilai *sig* yaitu 0,000 atau  $> 0,005$ . Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kesehatan mental. Berdasarkan tabel diatas terdapat nilai  $R^2$  sebesar 0,170, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (intensitas *instagram stories*) terhadap kesehatan mental adalah sebesar 17%, sedangkan sisanya 83% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## DISKUSI

Penelitian ini mencoba mencari pengaruh antara besarnya kecenderungan dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan *instagram stories* dengan tidak adanya *psychological distress* dan *subjective well-being* pada pengguna *instagram stories*. Berdasarkan hasil analisa regresi sederhana yang telah dilakukan menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *instagram stories* maka kesehatan mental rendah dan semakin rendah penggunaan *instagram stories* maka kesehatan mental tinggi.

Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kualitas merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang sedangkan, berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensinya (Hidayatun, 2015). Saat menggunakan berbagai macam media sosial terdapat banyak fitur didalamnya salah satunya yaitu media sosial instagram yang memiliki konten *instagram stories* dalam *instagram stories*pun memiliki berbagai fitur. Menurut Kuss & Griffiths (2011), berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan situs media sosial atau jejaring sosial. Xu dan Tan (dalam Griffiths, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi bermasalah ketika media sosial dipandang oleh individu sebagai sesuatu yang sangat penting bahkan eksklusif, mekanisme untuk menghilangkan stress, kesepian, atau depresi. Dari hal tersebut, ketika seseorang mulai tergantung dan memiliki simptom-simptom klinis maka kesehatan mentalnya dapat terganggu. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* subjek cenderung berada pada kategori rendah yaitu 55,3%, sehingga dapat diketahui bahwa subjek kurang memiliki aspek-aspek pada intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yaitu, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian, kesehatan mental dalam penelitian ini tergolong tinggi yaitu 59,8% sehingga didukung dengan teori kesehatan mental. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yang rendah maka memiliki kesehatan mental yang tinggi. Hal ini didukung dengan pengertian kesehatan mental. Frank, mengatakan kesehatan mental merupakan orang yang terus tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial atau oleh masyarakat (Notosoedirdjo, Scott, dalam, Notosoedirdjo & Latipun, 2010). Sehingga dalam penelitian ini indikator dalam aspek kesehatan mental *subjective well-being* dimiliki oleh mahasiswa yaitu, kepuasan hidup, ikatan emosi, dan perasaan positif. Dari hasil penelitian pula, subjek dalam penelitian mampu mempertahankan prinsip-prinsip pokok dalam kesehatan mental yaitu, pemenuhan kebutuhan pokok, kepuasan dan posisi serta status sosial (Kartono & Andari, 1989).

Selain didukung dengan teori hasil penelitian ini didukung dengan jurnal sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Brailovskaia dan

Margraf (2016) menunjukkan hubungan positif antara penggunaan Internet secara umum, penggunaan platform sosial dan penggunaan Facebook secara umum, di satu sisi, dan harga diri, ekstraversi, narsisisme, kepuasan hidup, dukungan sosial dan ketahanan, di sisi lain. Penggunaan permainan komputer ternyata berhubungan negatif dengan variabel kepribadian dan kesehatan mental ini. Penggunaan platform yang lebih berfokus pada interaksi tertulis (Twitter, Tumblr) diasosiasikan secara negatif dengan variabel kesehatan mental positif dan secara signifikan positif dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, penggunaan Instagram, yang lebih berfokus pada pembagian foto, berkorelasi positif dengan variabel kesehatan mental positif.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian lain sebelumnya yang dilakukan oleh Frith (2017) mengatakan bahwa waktu yang dihabiskan secara online juga dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik dan partisipasi dalam interaksi sosial. Bukti menunjukkan hubungan respon dosis, di mana setiap jam tambahan untuk menonton meningkatkan kemungkinan mengalami masalah sosio-emosional, ini adalah indikator asosiasi dan tidak selalu membuktikan bahwa media sosial berbahaya bagi kesejahteraan anak muda. Misalnya, bisa jadi seseorang yang sudah mengalami kesehatan mental lebih cenderung menggunakan media sosial atau ada faktor lain yang relevan. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Labrague (2014) mengatakan bahwa waktu yang dihabiskan untuk Facebook berkorelasi secara signifikan dengan depresi dan kecemasan, begitu pula dengan ketiga kondisi emosi (depresi, kecemasan, dan stress). Sedangkan penelitian lainnya yang tidak sependapat yang dilakukan oleh Hill (2014), mengatakan bahwa interaksi positif, dukungan sosial dan keterhubungan sosial pada SNS secara konsisten terkait dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, sedangkan interaksi negatif dan perbandingan sosial pada SNS terkait dengan tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* yang tinggi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa yaitu sebesar 17% dimana 83% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aziz, Wahyuni, dan Wargadinata (2017) mengatakan bahwa pemaafan dan syukur mampu menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental sebesar 21, 3%. Penelitian lainnya oleh Bourke (2013) mengatakan bahwa terdapat korelasi yang lemah antar intensitas facebook yang lebih tinggi dan tingkat kesepian. Waktu yang dihabiskan secara online berhubungan positif dengan kecemasan sosial namun berbanding terbalik dengan harga diri.

Terdapat perbedaan setiap menggunakan media sosial secara gender, usia maupun geografis. Dari hasil penelitian di atas penggunaan intensitas media sosial *instagram stories* yang tinggi yaitu didominasi oleh mahasiswa perempuan. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Raymer, (2015) hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa perempuan menghabiskan lebih banyak waktu di facebook daripada pria dan memiliki lebih banyak teman di facebook daripada laki-laki. Hasil juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah daripada laki-laki.



Sedangkan subjek dalam penelitian ini merupakan remaja akhir atau dewasa awal yang berusia 18-24 tahun yang biasanya disebut mahasiswa. Dimana dewasa awal merupakan usia-usia perkembangan masa transisi ke dewasa awal. Pada usia seperti ini mahasiswa merupakan masa-masa mencari jati dirinya, salah satunya dengan menggunakan media sosial yaitu, *instagram stories*. Dari hasil penelitian terbukti bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* dan kesehatan mental dapat berpengaruh. Berdasarkan karakteristik subjek, subjek terbanyak dalam penelitian ini yaitu berusia 21 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil survey yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah individu yang berada dalam kelompok usia dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun atau dengan presentase 49% (Kominfo, 2014). Saat ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut menuju tahap dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi saat usia mulai dari 18 sampai 25 tahun (Arnett, dalam Santrock 2011).

Kelebihan dalam penelitian ini merupakan penelitian baru. Hal ini dikarenakan peneliti berfokus pada intensitas penggunaan *instagram stories* bukan intensitas *instagram* secara umum. Selain memiliki kelebihan penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yaitu, peneliti menggunakan skala *online* untuk menyebarkan data sehingga peneliti tidak dapat memantau saat subjek mengisi skala sehingga peneliti tidak mengetahui apakah subjek mengisi dengan benar atau tidak, selain itu subjek tidak dapat menanyakan item yang tidak dipahami. Selain itu, penelitian terdahulu berfokus pada kesehatan mental secara spesifik seperti, gangguan tidur, depresi, dan sebagainya dan intensitas dalam media sosial *facebook* atau secara umum sehingga menjadi kelebihan tersendiri dari penelitian ini agar menambah khasanah ilmu dan literatur khususnya dibidang psikologi.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 358 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *instagram stories* dapat memberikan pengaruh atau sumbangan negatif yang signifikan lemah terhadap kesehatan mental. Dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *instagram stories* maka kesehatan mental yang dimiliki rendah dan sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *instagram stories* maka semakin tinggi kesehatan mental yang dimiliki.

Implikasi dari penelitian ini meliputi bagi penggunaan media sosial khususnya pengguna *instagram stories*, diharapkan mengetahui dampak-dampak penggunaan media sosial khususnya *instagram stories* yang berlebihan, bantu memberikan pemahaman untuk mengurangi intensitas bermain *instagram stories*. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan metode yang berbeda, seperti metode *eksperimen*, dan jumlah subjek yang lebih banyak lagi. Sehingga diharapkan dapat membuktikan pengaruh intensitas penggunaan *instagram stories* dengan kesehatan mental selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya mencakup *setting* yang lebih luas tidak hanya *instagram stories* saja, bisa *instagram*, atau media lainnya seperti *WhatsApp*, *WhatsApp stories*, *Facebook*, *Facebook stories* dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K., & Ryan, T. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents : The positives and the potential pitfalls social media use and social connectedness in adolescents : The positives and the potential pitfalls, (July). <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Andarwati, L. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5, (3) 1–12.
- Anngi, E, F.S. (2012). Hubungan antara intensitas menonton sinetron televisi terhadap perilaku imitasi gaya hidup artis pada remaja. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta. : Universitas Islam Indonesia
- Anggraeni, L. (2017). Snapchat dan instagram berdampak paling buruk untuk kaum muda. 22 Mei. Retrieved from <http://m.metrotvnews.com/teknologi/news-teknologi/9K5jEyRN-snapchat-dan-instagram-berdampak-paling-buruk-untuk-kaum-muda> pada 30 November 2017, 21.28 wib
- Ayuwuragll, K. (2017). Instagram adalah facebook selanjutnya. 28 April. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20170427141816-185-210593/instagram-adalah-facebook-selanjutnya/> pada 01 Desember 2017, 20.34 wib
- Aziz, R., Wahyuni, N.E., &Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2, (1), 33-43
- Bourke, N. (2013). Social networking & well-being in adolescents. *Departemen of Psychology*, Dublin Business School.
- Azwar. (1998). *Sikap manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Daradjat, Z. (1987). *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darmawan, D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif* (kedua). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desi, K. (2016). Pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. *Skripsi*.
- DigitalMarketerId. (2016). *Updetean terabru: Sosial media instagram meluncurkan instagram stories*. Retrieved from

<https://digitalmarketer.id/social-media/updatean-terbaru-social-media-instagram-meluncurkan-instagram-stories/> diakses pada 11 Maret 2018, 21.13 wib

Ekasari, P. & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan Departemen Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor*, 6, (1), 57–71.

Escobar, C. G., Barrett, E. L., Primack, B. A., Shensa, A., Colditz, J. B., James, A. E., & Sidani, J. E. (2017). Computers in human behavior use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U . S . young adults, 69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>

Frith, E. (2017). Social media and children's mental health: a review of the evidence . *Education Policy Institute*

Isparmo. (2016). *Data statistik penggunaan internet Indonesia tahun 2016*. Retrieved from <http://isparmo.web.id/2016/11/21/data-statistik-pengguna-internet-indonesia-2016/> diakse pada 29 November 2017, 21.36 wib

Hill, C.L.. (2014). An investigation of the connections between use of Facebook and the self-esteem/well-being of students with disabilities in the University of Iowa Reach Program. Theses and dissertations, doctor of philosophy degree in Rehabilitation and Counselor Education, University of Iowa

Judith, C. (2011). Hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM.*, 13.

J. Brailovskaia, & J. Margraf. (2016). Comparing facebook users and facebook non-users relationship between personality traits and mental health variabels - an exploratory study, 11 (12). Accessed on March, 20, 2018 from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27907020/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27907020)

Kaplan, A. M., Haenlein M.. (2010). *Users of the world unite the challenges and opportunity of social media*. *Business Horizons*, 53 (1), 59-68

Kartono, K., & Andari, J. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*. Bandung: Mandar maju.

Kominfo. (2014). Kementerian komunikasi dan informatika. *Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia*. Retrieved from [https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran\\_pers](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers) pada 11 Maret 2018, 18.43 wib

Kumorotomo, W. (2010). *Menilai situs jejaring sosial secara adil*. Diakses dari

<http://kumoro.staff.ugm.ac.id> pada 30 November 2017, 08.37 wib

- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011) Online social networking and adiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552
- Labrague, L.J. (2014), Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Journal Health Science*, 8, (1), 80-89
- Lou, L.L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Comuting Research*, 46 (1), 105-117
- Novianto, L. (2006). Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa (Studi deskriptif tentang perilaku penggunaan internet dikalangan mahasiswa perguruan tinggi negeri (FISIP UNAIR) dengan perguruan tinggi swasta (FISIP UPN) untuk memenuhi kebutuhannya).
- Oakland. (2011). Impact of social media on adolescent behavioral health in California, (510), 1–6.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents : The mediating role of fear of missing out, 55, 51–60.
- Pantic, I., Damjanovic, Todorovic, Topalovic, Bojovic-Jovic, Ristic (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral phsyiology viewpoint. *Pschiatraia Danubina*, 24(1), 90-93
- Pertiwi, Wahyunanda K, (2017). Sehari 300 juta orang bikin instagram *stories* dan WhatssApp status. <https://tekno.kompas.com/read/2017/11/03/07080067/sehari-300-juta-orang-bikin-instagram-stories-dan-whatsapp-status> pada 15 April 2018, 20.23 wib
- Raymer, K.E. (2015). The effects of social media sdites on self-esteem. *Thesis Masters of Arts in School Psychology*, Rowan University.
- Rohilla, P. S., & Kumar, K. (2015). Impact of social media on mental health major concepts and definitions, 5 (December), 142–149.
- Santhika, E. (2017). Instagram *stories* digemari remaja, Jakarta kota terpopuler. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20170803124520-185-232174/instagram-stories-digemari-remaja-jakarta-kota-terpopuler> pada 15 April 2018, 19.57 wib
- Santrock, J.W. (2006). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1*. Yogyakarta : Kansius
- Siswanto, T. (2013). Optimalisasi soial media sebagai media pemasaran Usaha Kecil Menegah. *Jurnal Liquidity*, 1, (2), 80-86
- Smith, A. (2011). Why Americans use social media. Retrieved. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2011/11/15/why-americans-use-social-media/>
- Soliha, S. F. (2015). Silvia Fardila Soliha , Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4, 1–10.
- Syamsuedin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. *eJournal Keperawatan*, 3, 1–10.
- Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical sychology*. 51,(5) 730-742
- WHO. (2017). Mental disorders. Retrieved from [http://www.who.int/mental\\_health/management/en/](http://www.who.int/mental_health/management/en/) diakses pada 29 November 2017, 20.43 wib
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality , anxiety , depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(August), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Winarsunu, T. (2004). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan *Instagram stories* Sebelum Uji Coba

Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
	Favorable	Unfavorable		
<b>Perhatian</b>	1,5,9	3,7,11	6	42,86%
<b>Penghayatan</b>	2,6,10	4,8,12	6	42,86%
<b>Durasi</b>	13		1	7,14
<b>Frekuensi</b>	14		1	7,14
	Jumlah		14	100%

### Lampiran 2. Blue Print Skala Inventori Kesehatan Mental

Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
	Favorable	Unfavorable		
<b><i>Psychological distress</i></b>		1,2,3,4,5,6,7,8	8	57,14%
<b><i>Psychological well-being</i></b>	9,10,11,12,13,14		6	42,86%
	Jumlah		14	100%

**Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram stories* sebelum Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM			
			No Item	Favorable	No Item	Unfavorable
1	Perhatian (Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu)	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya	1	Mengakses <i>instagram stories</i> merupakan salah satu kebutuhan saya	3	Saya menggunakan <i>instagram stories</i> hanya karena teman-teman saya menggunakannya
		Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses <i>instagram stories</i>	5	Saya meluangkan waktu khusus untuk membuka <i>instagram stories</i>	7	Saya hanya melihat sekilas <i>instagram stories</i>
		Individu menikmati aktivitas mengakses <i>instagram stories</i>	9	Saya lupa waktu ketika membuka <i>instagram stories</i>	11	Ketika menggunakan <i>instagram stories</i> saya tidak benar-benar menikmatinya

2	Penghayatan (penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati, dan menyimpan sajian informasi, maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu).	Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	2	Saya suka meniru gaya kekinian teman-teman saya menggunakan fitur-fitur yang ada di <i>instagram stories</i>	4	Fitur-fitur terbaru <i>instagram stories</i> tidak mempengaruhi saya untuk menggunakannya
		Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	6	Saya suka mengupload dan meniru informasi yang di tunjukkan oleh teman-teman saya di <i>instagram stories</i>	8	Tips yang diinformasikan di <i>instagram stories</i> tidak membuat saya tertarik
		Individu mudah terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	10	Tempat-tempat yang sering saya kunjungi berasal dari <i>instagram stories</i>	12	Saya tidak mudah terpengaruh informasi yang berasal dari <i>instagram stories</i> (iklan, promosi online, dan lain-lain)



		<p>Durasi</p> <p>(Lamanya selang waktu, rentang waktu, atau lamanya sesuatu berlangsung)</p>	<p>Rendah 1-3 jam per hari atau kurang dari 10 jam per bulan</p> <p>Tinggi <math>\geq</math> 3 jam per hari atau lebih dari 40 jam per bulan</p>	13	<p>Waktu yang saya perlukan dalam mengakses <i>instagram stories</i> adalah..</p> <p>a. Tidak Pernah = 1</p> <p>b. <math>&lt; 1</math> Jam /hari = 2</p> <p>c. 2-3 Jam/ hari = 3</p> <p>d. <math>&gt; 3</math> Jam / hari = 4</p>
		<p>Frekuensi</p> <p>(Banyaknya individu melakukan pengulangan sengaja atau tidak disengaja)</p>	<p>Rendah 1-4 kali dalam sehari</p> <p>dan Tinggi <math>\geq</math> 4 kali per hari</p>	14	<p>Saya mengakses <i>instagram stories</i> sebanyak</p> <p>a. Tidak Pernah membuka atau mengakses = 1</p> <p>b. 1-2 kali / hari = 2</p> <p>c. 3-4 kali /hari = 3</p> <p>d. <math>&gt; 4</math> kali / hari = 4</p>

**Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental sebelum Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR	Nomor Item	Favorable	Nomor Item	Unfavorable
1	<i>Psychological distress</i> (Individu yang berada dalam keadaan kesehatan mental yang buruk atau negatif. Keadaan kesehatan mental yang negatif ini diukur berdasarkan symptom-symptom yang dirasakan individu)	Kecemasan Fisik			1	Saya merasa memiliki tubuh yang tidak ideal berdasarkan pengetahuan saat mengakses <i>instagram stories</i>
					2	Saya akan khawatir ketika diajak merekam <i>instagram stories</i> dengan penampilan yang tidak rapi
		Kecemasan Psikis			3	Saya mengakses <i>instagram stories</i> karena takut diabaikan
					4	Saya mengakses <i>instagram stories</i> untuk mencari perhatian

					5	Saya mengakses <i>instagram stories</i> untuk mengurangi rasa putus asa
		Depresi karena sedih			6	Saya mengakses <i>instagram stories</i> saat sedih
					7	Saya marah ketika teman-teman mengganggu saat mengakses <i>instagram stories</i>
		Kehilangan kontrol			8	Suasana hati Saya cepat berubah karena mengakses <i>instagram stories</i>

2	<i>Psychological well-being</i>		9	Saat mengakses <i>instagram stories</i> saya bersyukur dengan apa yang saya miliki		
		Kepuasan Hidup	10	Ketika megakses <i>instagram stories</i> saya merasa bangga dengan apa yang saya miliki		
		Ikatan Emosi	11	Saya mengupload <i>instagram stories</i> dengan orang-orang terdekat		

			12	Saya berbagi cerita tentang orang-orang diskitar saya dengan <i>instagram stories</i>		
			13	Saya merasa dicintai ketika <i>viewers instagram stories</i> saya banyak		
		Perasaan Positif secara umum	14	Saya orang yang bahagia ketika mengakses <i>instagram stories</i>		

**Lampiran 5. Data Try Out Skala Intensitas Penggunaan *Instagram stories***

Nama	Item 1	Item2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	item14
Subjek 1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	1	1
Subjek 2	1	1	1	4	4	2	3	1	1	1	2	2	2	2
Subjek 3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2
Subjek 4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2
Subjek 5	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2
Subjek 6	2	2	2	4	4	2	1	2	1	2	3	2	1	2
Subjek 7	2	1	3	3	1	2	4	3	1	1	4	2	2	2
Subjek 8	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	4	2	1	2
Subjek 9	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Subjek 10	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2
Subjek 11	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Subjek 12	1	1	1	2	2	4	1	4	4	4	2	2	1	2
Subjek 13	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2
Subjek 14	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2
Subjek	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	4	2	2	2

15														
Subjek 16	2	2	1	3	3	2	3	3	2	1	4	2	2	2
Subjek 17	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	2	4	4	4
Subjek 18	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Subjek 19	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Subjek 20	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2
Subjek 21	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2
Subjek 22	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2
Subjek 23	2	2	4	3	2	2	4	4	1	2	2	2	1	2
Subjek 24	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2
Subjek 25	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Subjek 26	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1
Subjek 27	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	4	1	2	1
Subjek 28	2	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	1	2	1
Subjek 29	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
Subjek 30	2	2	1	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1

Subjek 31	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3
Subjek 32	4	4	2	4	1	4	1	3	4	4	3	4	4	4
Subjek 33	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
Subjek 34	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2
Subjek 35	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3
Subjek 36	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	1	2	3	2
Subjek 37	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3
Subjek 38	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4
Subjek 39	3	4	1	3	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3
Subjek 40	4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3
Subjek 41	3	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3	3
Subjek 42	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4
Subjek 43	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3
Subjek 44	3	3	2	4	4	3	1	3	3	3	4	2	3	2
Subjek 45	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4
Subjek 46	3	3	1	4	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2



Subjek 47	3	3	1	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3
Subjek 48	2	3	1	3	3	3	1	1	2	3	1	3	4	3
Subjek 49	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2
Subjek 50	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	1	2	3	2
Subjek 51	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
Subjek 52	2	4	1	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3	2
Subjek 53	2	4	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2
Subjek 54	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3
Subjek 55	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4
Subjek 56	3	4	3	2	2	2	1	2	4	2	3	2	3	2
Subjek 57	3	4	2	2	2	2	3	4	4	2	4	2	4	2
Subjek 58	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3
Subjek 59	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3
Subjek 60	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3
Subjek 61	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3
Subjek 62	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2

Subjek 63	3	3	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2
Subjek 64	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3
Subjek 65	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3
Subjek 66	3	4	2	3	3	2	1	4	3	3	2	3	4	3
Subjek 67	4	4	1	3	3	4	2	1	4	4	2	2	4	2
Subjek 68	3	3	1	4	2	4	1	1	4	4	2	1	3	1
Subjek 69	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2
Subjek 70	4	4	1	3	4	3	1	1	4	4	1	2	3	2

# **Lampiran 6. Data Hasil Try out Skala Kesehatan Mental**

Subjek	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14
Subjek 1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3
Subjek 2	3	3	1	1	2	1	3	3	2	1	3	2	3	3
Subjek 3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2
Subjek 4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
Subjek 5	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3
Subjek 6	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3
Subjek 7	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	1	1
Subjek 8	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	1	3	1	1
Subjek 9	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
Subjek 10	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3
Subjek 11	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Subjek 12	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2
Subjek 13	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3
Subjek 14	3	3	2	2	3	3	1	4	2	4	4	2	2	2

Subjek 15	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	2
Subjek 16	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2
Subjek 17	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
Subjek 18	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4
Subjek 19	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4
Subjek 20	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
Subjek 21	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3
Subjek 22	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2
Subjek 23	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3
Subjek 24	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3
Subjek 25	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	1	1
Subjek 26	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	1	1
Subjek 27	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2
Subjek 28	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Subjek 29	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3
Subjek 30	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	2

Subjek 31	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	1	3	2	3
Subjek 32	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2
Subjek 33	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	1	2
Subjek 34	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2
Subjek 35	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3
Subjek 36	3	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4
Subjek 37	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4
Subjek 38	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2
Subjek 39	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3
Subjek 40	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	4	2	2	2
Subjek 41	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3
Subjek 42	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	1	1
Subjek 43	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	1	1
Subjek 44	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2
Subjek 45	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
Subjek 46	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	2	1	2

Subjek 47	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2
Subjek 48	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3
Subjek 49	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4
Subjek 50	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4
Subjek 51	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	1	3	2	2
Subjek 52	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	1	2	3	3
Subjek 53	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2
Subjek 54	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
Subjek 55	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	1
Subjek 56	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1
Subjek 57	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2
Subjek 58	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3
Subjek 59	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	1	2
Subjek 60	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2
Subjek 61	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3
Subjek 62	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4

Subjek 63	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	2	4	4
Subjek 64	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2
Subjek 65	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3
Subjek 66	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2
Subjek 67	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3
Subjek 68	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	1	1
Subjek 69	3	4	4	2	4	4	2	2	3	4	2	3	1	1
Subjek 70	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	2

**Lampiran 7. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan *Instagram stories* Setelah Uji Coba**

Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
	Favorable	Unfavorable		
<b>Perhatian</b>	1,5,9	3,7,11	6	42,86%
<b>Penghayatan</b>	2,6,10	4,8,12	6	42,86%
<b>Durasi</b>	13		1	7,14
<b>Frekuensi</b>	14		1	7,14
	Jumlah		14	100%

**Lampiran 8. Blue Print Skala Inventori Kesehatan Mental Setelah Uji Coba**

Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
	Favorable	Unfavorable		
<b><i>Psychological distress</i></b>		1,2,3,4,5,6,7,8	8	57,14%
<b><i>Psychological well-being</i></b>	9,10,11,12,13,14		6	42,86%
	Jumlah		14	100%



**Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial  
Instagram stories setelah Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM			
			No Item	Favorable	No Item	Unfavorable
1	Perhatian (Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu)	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya	1	Mengakses <i>instagram stories</i> merupakan salah satu kebutuhan saya	3	Saya menggunakan <i>instagram stories</i> hanya karena teman-teman saya menggunakannya
		Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses <i>instagram stories</i>	5	Saya meluangkan waktu khusus untuk membuka <i>instagram stories</i>	7	Saya hanya melihat sekilas <i>instagram stories</i>
		Individu menikmati aktivitas mengakses <i>instagram stories</i>	9	Saya lupa waktu ketika membuka <i>instagram stories</i>	11	Ketika menggunakan <i>instagram stories</i> saya tidak benar-benar menikmatinya

2	Penghayatan (penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati, dan menyimpan sajian informasi, maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu).	Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	2	Saya suka meniru gaya kekinian teman-teman saya menggunakan fitur-fitur yang ada di <i>instagram stories</i>	4	Fitur-fitur terbaru <i>instagram stories</i> tidak mempengaruhi saya untuk menggunakannya
		Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	6	Saya suka mengupload dan meniru informasi yang di tunjukkan oleh teman-teman saya di <i>instagram stories</i>	8	Tips yang diinformasikan di <i>instagram stories</i> tidak membuat saya tertarik
		Individu mudah terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di <i>instagram stories</i>	10	Tempat-tempat yang sering saya kunjungi berasal dari <i>instagram stories</i>	12	Saya tidak mudah terpengaruh informasi yang berasal dari <i>instagram stories</i> (iklan, promosi online, dan lain-lain)

		<p>Durasi</p> <p>(Lamanya selang waktu, rentang waktu, atau lamanya sesuatu berlangsung)</p>		<p>Rendah 1-3 jam per hari atau kurang dari 10 jam per bulan</p> <p>Tinggi <math>\geq 3</math> jam per hari atau lebih dari 40 jam per bulan</p>	13	<p>Waktu yang saya perlukan dalam mengakses <i>instagram stories</i> adalah..</p> <p>e. Tidak Pernah = 1</p> <p>f. <math>&lt; 1</math> Jam /hari = 2</p> <p>g. 2-3 Jam/ hari = 3</p> <p>h. <math>&gt; 3</math> Jam / hari = 4</p>
		<p>Frekuensi</p> <p>(Banyaknya individu melakukan pengulangan sengaja atau tidak disengaja)</p>		<p>Rendah 1-4 kali dalam sehari</p> <p>dan Tinggi <math>\geq 4</math> kali per hari</p>	14	<p>Saya mengakses <i>instagram stories</i> sebanyak</p> <p>e. Tidak Pernah membuka atau mengakses = 1</p> <p>f. 1-2 kali / hari = 2</p> <p>g. 3-4 kali /hari = 3</p> <p>h. <math>&gt; 4</math> kali / hari = 4</p>

**Lampiran 8. Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental setelah Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR	Nomor Item	Favorable	Nomor Item	Unfavorable
1	<i>Psychological distress</i> (Individu yang berada dalam keadaan kesehatan mental yang buruk atau negatif. Keadaan kesehatan mental yang negatif ini diukur berdasarkan simptom-simptom yang dirasakan individu)	Kecemasan Fisik			1	Saya merasa memiliki tubuh yang tidak ideal berdasarkan pengetahuan saat mengakses <i>instagram stories</i>
					2	Saya akan khawatir ketika diajak merekam <i>instagram stories</i> dengan penampilan yang tidak rapi
		Kecemasan Psikis			3	Saya mengakses <i>instagram stories</i> karena takut diabaikan

					4	Saya mengakses <i>instagram stories</i> untuk mencari perhatian
					5	Saya mengakses <i>instagram stories</i> untuk mengurangi rasa putus asa
		Depresi karena sedih			6	Saya mengakses <i>instagram stories</i> saat sedih
		Kehilangan kontrol			7	Saya marah ketika teman-teman mengganggu saat mengakses <i>instagram stories</i>

					8	Suasana hati Saya cepat berubah karena mengakses <i>instagram stories</i>
2			9	Saat mengakses <i>instagram stories</i> saya bersyukur dengan apa yang saya miliki		
	Psychological well-being	Kepuasan Hidup	10	Ketika mengakses <i>instagram stories</i> saya merasa bangga dengan apa yang saya miliki		

		Ikatan Emosi	11	Saya mengupload <i>instagram stories</i> dengan orang-orang terdekat		
			12	Saya berbagi cerita tentang orang-orang diskitar saya dengan <i>instagram stories</i>		
		Perasaan Positif secara umum	13	Saya merasa dicintai ketika <i>viewers instagram stories</i> saya banyak		

			14	Saya orang yang bahagia ketika mengakses <i>instagram stories</i>		
--	--	--	----	---	--	--





## Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

### 1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan *Instagram stories*

#### A. Hasil Analisis Tahap Pertama :

##### Reliabilitas :

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,820	14

Tabel diatas menunjukkan cronbach's alpha = 0,820. Skala tersebut dikatakan **RELIABEL** karena skor cronbach's alpha > 0,60

##### Validitas :

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	32,50	39,268	,664	,793
item2	32,31	37,523	,747	,784
item3	33,21	44,171	,223	,825
item4	32,23	46,382	,093	,829
item5	32,34	45,127	,181	,826
item6	32,49	40,311	,691	,794
item7	32,90	44,584	,145	,834
item8	32,81	44,182	,202	,828
item9	32,57	38,567	,658	,792
item10	32,63	41,048	,565	,801
item11	32,59	45,811	,069	,838
item12	32,83	39,477	,750	,789
item13	32,61	38,414	,736	,787
item14	32,83	39,477	,750	,789

Berdasarkan tabel diatas terdapat beberapa item yang tidak memenuhi syarat 0,30 namun, karena kenaikan tidak signifikan apabila item tersebut dihapus maka peneliti menggunakan semua item saat mengambil data penelitian.

## 2. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Kesehatan Mental

### A. Hasil Analisis Tahap Pertama

#### Reliabilitas :

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,735	14

Tabel diatas menunjukan cronbach's alpha = 0,735. Skala tersebut **RELIABEL** karena skor cronbach's alpha > 0,60

#### Validitas :

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	34,16	21,816	,600	,696
item2	33,46	21,846	,671	,693
item3	33,57	21,756	,426	,710
item4	34,03	25,043	,124	,738
item5	33,33	21,760	,781	,689
item6	33,30	18,329	,745	,659
item7	33,89	24,537	,098	,746
item8	33,67	24,485	,065	,754
item9	33,50	22,833	,435	,713
item10	33,34	21,330	,560	,696
item11	33,46	23,730	,102	,757
item12	33,94	23,939	,363	,722
item13	33,90	23,859	,114	,752
item14	33,80	22,742	,274	,730

Berdasarkan tabel diatas terdapat beberapa item yang tidak memenuhi syarat 0,30 namun, karena kenaikan tidak signifikan apabila item tersebut dihapus maka peneliti menggunakan semua item saat mengambil data penelitian.

**Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram**

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Total	Kategori
Subjek 1	2	3	1	1	1	3	1	2	2	1	4	4	1	3	29	Rendah
Subjek 2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	3	3	3	25	Rendah
Subjek 3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	42	Tinggi
Subjek 4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	34	Rendah
Subjek 5	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	25	Rendah
Subjek 6	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	35	Rendah
Subjek 7	3	1	3	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	4	42	Tinggi
Subjek 8	3	4	1	1	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 9	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	32	Rendah
Subjek 10	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	36	Rendah
Subjek 11	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	27	Rendah
Subjek 12	1	3	1	2	3	3	1	4	3	3	2	1	3	2	32	Rendah
Subjek 13	1	3	1	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	29	Rendah
Subjek 14	1	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3	3	2	28	Rendah
Subjek 15	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	43	Tinggi
Subjek 16	3	1	1	2	1	3	3	3	1	3	4	3	2	2	32	Rendah
Subjek 17	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	41	Tinggi
Subjek	1	2	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	4	4	30	Rendah

18																
Subjek 19	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	4	4	27	Rendah
Subjek 20	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	4	3	2	30	Rendah
Subjek 21	1	3	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	3	2	29	Rendah
Subjek 22	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	34	Rendah
Subjek 23	1	1	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	42	Tinggi
Subjek 24	1	2	3	4	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	28	Rendah
Subjek 25	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	32	Rendah
Subjek 26	2	2	1	2	3	4	2	2	3	3	2	2	1	1	30	Rendah
Subjek 27	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	42	Tinggi
Subjek 28	2	2	1	1	1	1	3	4	3	2	2	2	2	2	28	Rendah
Subjek 29	3	4	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	30	Rendah
Subjek 30	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	25	Rendah
Subjek 31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	44	Tinggi
Subjek 32	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	32	Rendah
Subjek	2	2	4	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	34	Rendah

33																
Subjek 34	1	2	2	1	1	2	3	3	3	4	1	3	2	3	31	Rendah
Subjek 35	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	36	Rendah
Subjek 36	4	2	3	3	1	3	1	1	2	3	1	1	2	2	29	Rendah
Subjek 37	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	37	Tinggi
Subjek 38	3	4	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	41	Tinggi
Subjek 39	3	4	1	1	4	4	1	1	3	3	2	2	2	3	34	Rendah
Subjek 40	3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	27	Rendah
Subjek 41	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	29	Rendah
Subjek 42	2	2	2	1	1	2	1	2	4	2	1	3	4	3	30	Rendah
Subjek 43	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	4	3	4	3	37	Tinggi
Subjek 44	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	35	Rendah
Subjek 45	1	4	1	1	2	2	1	3	2	1	2	1	3	2	26	Rendah
Subjek 46	1	3	1	1	1	1	3	3	2	1	4	3	3	2	29	Rendah
Subjek 47	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	4	24	Rendah
Subjek	1	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	36	Rendah

48																
Subjek 49	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	33	Rendah
Subjek 50	3	4	2	1	2	1	3	3	3	4	4	3	4	4	41	Tinggi
Subjek 51	2	3	1	1	1	3	1	2	1	1	3	3	1	3	26	Rendah
Subjek 52	1	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	37	Tinggi
Subjek 53	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	43	Tinggi
Subjek 54	1	1	1	1	1	3	2	3	4	3	3	1	3	3	30	Rendah
Subjek 55	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	34	Rendah
Subjek 56	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	44	Tinggi
Subjek 57	3	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	36	Rendah
Subjek 58	3	4	1	1	2	4	4	3	4	2	3	4	1	4	40	Tinggi
Subjek 59	2	3	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	43	Tinggi
Subjek 60	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	40	Tinggi
Subjek 61	2	2	2	1	1	2	4	3	1	3	3	3	4	3	34	Rendah
Subjek 62	2	1	1	2	1	4	3	1	3	3	3	3	3	2	32	Rendah
Subjek	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1	1	3	3	38	Tinggi

63																
Subjek 64	2	2	4	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	43	Tinggi
Subjek 65	2	4	2	4	3	3	1	4	3	2	2	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 66	1	4	1	1	3	3	2	1	1	3	2	4	3	2	31	Rendah
Subjek 67	3	3	1	2	4	1	1	1	3	1	2	3	3	2	30	Rendah
Subjek 68	2	2	2	1	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek 69	1	4	1	3	4	1	1	1	4	3	1	1	1	1	27	Rendah
Subjek 70	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	1	3	3	2	34	Rendah
Subjek 71	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	31	Rendah
Subjek 72	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	45	Tinggi
Subjek 73	1	1	2	2	2	4	2	4	2	2	1	1	3	3	30	Rendah
Subjek 74	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	28	Rendah
Subjek 75	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	3	4	3	3	34	Rendah
Subjek 76	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	34	Rendah
Subjek 77	2	2	2	1	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	30	Rendah
Subjek	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	29	Rendah

78																
Subjek 79	3	4	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	31	Rendah
Subjek 80	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	36	Rendah
Subjek 81	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	39	Tinggi
Subjek 82	2	2	2	4	4	2	1	3	3	2	3	2	2	3	35	Rendah
Subjek 83	4	1	4	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	32	Rendah
Subjek 84	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	3	4	28	Rendah
Subjek 85	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	1	3	2	34	Rendah
Subjek 86	3	3	1	2	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	30	Rendah
Subjek 87	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	37	Tinggi
Subjek 88	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	38	Tinggi
Subjek 89	3	4	3	4	4	1	2	1	2	1	1	3	2	3	34	Rendah
Subjek 90	1	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	37	Tinggi
Subjek 91	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	36	Rendah
Subjek 92	2	3	3	2	4	4	2	2	2	3	4	3	3	4	41	Tinggi
Subjek	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	33	Rendah



93																
Subjek 94	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	27	Rendah
Subjek 95	3	4	4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	42	Tinggi
Subjek 96	3	3	2	2	4	3	4	3	2	4	2	3	1	1	37	Tinggi
Subjek 97	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	41	Tinggi
Subjek 98	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	42	Tinggi
Subjek 99	2	2	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	45	Tinggi
Subjek 100	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	40	Tinggi
Subjek 101	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	25	Rendah
Subjek 102	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	34	Rendah
Subjek 103	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	33	Rendah
Subjek 104	2	3	1	2	3	2	2	2	4	3	2	2	1	2	31	Rendah
Subjek 105	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	36	Rendah
Subjek 106	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	38	Tinggi
Subjek 107	2	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	1	4	3	32	Rendah
Subjek	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	36	Rendah

108																
Subjek 109	1	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	3	31	Rendah
Subjek 110	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1	31	Rendah
Subjek 111	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	37	Tinggi
Subjek 112	1	3	1	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	30	Rendah
Subjek 113	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	36	Rendah
Subjek 114	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	34	Rendah
Subjek 115	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	38	Tinggi
Subjek 116	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	34	Rendah
Subjek 117	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	44	Tinggi
Subjek 118	2	2	3	3	3	1	3	3	1	2	3	2	2	3	33	Rendah
Subjek 119	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	30	Rendah
Subjek 120	3	4	4	2	1	4	1	2	1	4	1	2	3	3	35	Rendah
Subjek 121	3	3	1	1	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	33	Rendah
Subjek 122	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	1	2	38	Tinggi
Subjek	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	29	Rendah

123																
Subjek 124	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	34	Rendah
Subjek 125	3	1	1	1	1	2	2	2	3	4	2	3	3	3	31	Rendah
Subjek 126	3	1	2	2	3	1	2	3	2	4	2	1	2	3	31	Rendah
Subjek 127	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	31	Rendah
Subjek 128	1	3	3	2	3	4	2	1	4	1	2	1	1	3	31	Rendah
Subjek 129	1	1	1	2	1	4	2	1	3	3	2	2	2	1	26	Rendah
Subjek 130	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	30	Rendah
Subjek 131	2	3	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	1	41	Tinggi
Subjek 132	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	45	Tinggi
Subjek 133	1	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	47	Tinggi
Subjek 134	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	31	Rendah
Subjek 135	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	42	Tinggi
Subjek 136	2	2	4	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	41	Tinggi
Subjek 137	2	3	2	2	4	4	2	4	3	3	4	2	2	3	40	Tinggi
Subjek	4	3	2	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	47	Tinggi

138																
Subjek 139	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	2	2	4	4	41	Tinggi
Subjek 140	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	40	Tinggi
Subjek 141	2	3	4	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	38	Tinggi
Subjek 142	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	49	Tinggi
Subjek 143	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	44	Tinggi
Subjek 144	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	1	41	Tinggi
Subjek 145	1	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	2	1	3	39	Tinggi
Subjek 146	4	2	4	3	4	1	4	3	3	2	3	2	3	2	40	Tinggi
Subjek 147	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	42	Tinggi
Subjek 148	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	4	40	Tinggi
Subjek 149	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	34	Rendah
Subjek 150	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	34	Rendah
Subjek 151	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	40	Tinggi
Subjek 152	1	1	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	4	32	Rendah
Subjek	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	3	2	2	35	Rendah

153																
Subjek 154	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	39	Tinggi
Subjek 155	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	3	42	Tinggi
Subjek 156	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	2	4	3	32	Rendah
Subjek 157	1	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	1	1	32	Rendah
Subjek 158	3	4	4	2	4	4	2	1	1	4	2	2	1	1	35	Rendah
Subjek 159	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	39	Tinggi
Subjek 160	2	3	4	2	3	4	2	1	1	2	2	3	2	3	34	Rendah
Subjek 161	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	1	4	4	3	41	Tinggi
Subjek 162	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	2	1	4	38	Tinggi
Subjek 163	2	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	1	1	38	Tinggi
Subjek 164	1	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	2	3	2	37	Tinggi
Subjek 165	4	2	4	2	4	1	4	2	4	4	3	2	4	4	44	Tinggi
Subjek 166	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	46	Tinggi
Subjek 167	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	40	Tinggi
Subjek	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	43	Tinggi

168																
Subjek 169	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	2	4	4	34	Rendah
Subjek 170	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	40	Tinggi
Subjek 171	2	1	1	1	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	33	Rendah
Subjek 172	1	3	4	1	3	4	2	1	1	3	2	2	3	3	33	Rendah
Subjek 173	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	33	Rendah
Subjek 174	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	37	Tinggi
Subjek 175	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	30	Rendah
Subjek 176	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	1	1	38	Tinggi
Subjek 177	1	2	2	2	2	1	2	2	3	4	4	4	4	2	35	Rendah
Subjek 178	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	40	Tinggi
Subjek 179	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	34	Rendah
Subjek 180	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	4	2	3	39	Tinggi
Subjek 181	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	3	3	1	2	30	Rendah
Subjek 182	2	3	1	2	3	1	3	3	2	3	1	2	1	2	29	Rendah
Subjek	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	35	Rendah

183																
Subjek 184	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	4	4	33	Rendah
Subjek 185	4	2	4	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	35	Rendah
Subjek 186	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	40	Tinggi
Subjek 187	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	33	Rendah
Subjek 188	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	33	Rendah
Subjek 189	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	34	Rendah
Subjek 190	3	3	2	3	1	3	1	2	2	4	3	3	4	3	37	Tinggi
Subjek 191	1	1	3	3	1	4	1	4	4	3	2	3	2	2	34	Rendah
Subjek 192	2	3	4	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	3	30	Rendah
Subjek 193	2	2	3	3	3	3	1	4	3	2	4	3	2	2	37	Tinggi
Subjek 194	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	33	Rendah
Subjek 195	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	2	4	1	1	38	Tinggi
Subjek 196	1	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	40	Tinggi
Subjek 197	1	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	30	Rendah
Subjek	2	3	2	1	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	35	Rendah

198																
Subjek 199	1	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	34	Rendah
Subjek 200	1	4	1	4	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	33	Rendah
Subjek 201	1	3	1	2	3	3	1	4	2	2	2	1	3	2	30	Rendah
Subjek 202	1	3	1	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	3	34	Rendah
Subjek 203	3	4	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	32	Rendah
Subjek 204	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	1	4	41	Tinggi
Subjek 205	3	4	1	2	4	2	3	3	1	3	4	2	2	2	36	Rendah
Subjek 206	3	2	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	43	Tinggi
Subjek 207	1	2	1	2	3	3	1	1	1	2	1	1	4	4	27	Rendah
Subjek 208	1	1	1	4	1	4	4	1	1	3	1	4	4	4	34	Rendah
Subjek 209	4	2	3	3	4	4	1	2	1	4	2	2	3	2	37	Tinggi
Subjek 210	1	4	1	1	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	28	Rendah
Subjek 211	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	43	Tinggi
Subjek 212	1	1	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	41	Tinggi
Subjek	4	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	39	Tinggi



213																
Subjek 214	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	43	Tinggi
Subjek 215	2	2	1	2	1	4	2	4	3	4	2	2	4	4	37	Tinggi
Subjek 216	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 217	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	38	Tinggi
Subjek 218	3	4	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	3	3	34	Rendah
Subjek 219	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	4	36	Rendah
Subjek 220	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	36	Rendah
Subjek 221	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	40	Tinggi
Subjek 222	2	3	3	1	1	4	1	2	1	1	2	2	4	4	31	Rendah
Subjek 223	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 224	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	34	Rendah
Subjek 225	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	34	Rendah
Subjek 226	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	33	Rendah
Subjek 227	1	4	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	1	2	37	Tinggi
Subjek	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	30	Rendah

228																
Subjek 229	2	3	4	2	3	4	2	1	4	3	2	2	3	3	38	Tinggi
Subjek 230	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	1	3	1	2	33	Rendah
Subjek 231	1	2	1	1	2	1	1	4	2	4	4	3	2	3	31	Rendah
Subjek 232	1	3	1	2	3	3	1	4	2	3	1	3	4	4	35	Rendah
Subjek 233	1	3	1	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	37	Tinggi
Subjek 234	4	4	4	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	38	Tinggi
Subjek 235	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	3	1	43	Tinggi
Subjek 236	3	1	1	2	1	3	3	3	4	3	4	2	4	3	37	Tinggi
Subjek 237	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	40	Tinggi
Subjek 238	4	4	4	4	3	3	1	4	4	1	1	1	3	4	41	Tinggi
Subjek 239	1	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	4	4	4	38	Tinggi
Subjek 240	4	3	2	3	2	2	1	3	1	3	4	3	3	3	37	Tinggi
Subjek 241	2	4	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	3	4	34	Rendah
Subjek 242	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	43	Tinggi
Subjek	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	1	3	3	40	Tinggi

243																
Subjek 244	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	44	Tinggi
Subjek 245	2	2	3	4	1	4	1	1	3	3	4	4	4	4	40	Tinggi
Subjek 246	2	2	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	42	Tinggi
Subjek 247	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	37	Tinggi
Subjek 248	4	2	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	4	2	40	Tinggi
Subjek 249	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	4	4	38	Tinggi
Subjek 250	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	41	Tinggi
Subjek 251	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	2	46	Tinggi
Subjek 252	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	44	Tinggi
Subjek 253	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	2	1	2	38	Tinggi
Subjek 254	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	37	Tinggi
Subjek 255	1	2	2	2	4	1	4	2	4	2	3	2	3	2	34	Rendah
Subjek 256	1	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	1	3	3	36	Rendah
Subjek 257	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	39	Tinggi
Subjek	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40	Tinggi

258																
Subjek 259	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	41	Tinggi
Subjek 260	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	43	Tinggi
Subjek 261	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	45	Tinggi
Subjek 262	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	3	3	36	Rendah
Subjek 263	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	43	Tinggi
Subjek 264	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	37	Tinggi
Subjek 265	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 266	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	32	Rendah
Subjek 267	1	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	42	Tinggi
Subjek 268	1	4	2	4	2	1	4	2	2	4	3	2	3	2	36	Rendah
Subjek 269	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	38	Tinggi
Subjek 270	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	36	Rendah
Subjek 271	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	41	Tinggi
Subjek 272	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	43	Tinggi
Subjek	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	44	Tinggi

273																
Subjek 274	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	42	Tinggi
Subjek 275	2	4	3	3	4	3	4	2	3	2	1	3	4	2	40	Tinggi
Subjek 276	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	36	Rendah
Subjek 277	2	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	39	Tinggi
Subjek 278	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	29	Rendah
Subjek 279	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	28	Rendah
Subjek 280	3	1	1	1	1	2	2	3	3	4	2	2	3	3	31	Rendah
Subjek 281	3	3	3	3	3	1	2	1	2	4	3	2	3	2	35	Rendah
Subjek 282	2	2	1	2	1	4	2	1	3	3	2	2	3	3	31	Rendah
Subjek 283	2	2	1	3	1	3	1	1	3	2	2	3	3	3	30	Rendah
Subjek 284	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	30	Rendah
Subjek 285	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	1	1	35	Rendah
Subjek 286	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	2	3	2	30	Rendah
Subjek 287	1	2	4	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	43	Tinggi
Subjek	1	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	39	Tinggi

288																
Subjek 289	2	2	3	3	4	3	4	1	4	3	1	3	2	2	37	Tinggi
Subjek 290	1	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	38	Tinggi
Subjek 291	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	42	Tinggi
Subjek 292	3	1	2	2	1	3	2	3	2	4	2	2	4	4	35	Rendah
Subjek 293	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	38	Tinggi
Subjek 294	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	37	Tinggi
Subjek 295	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	35	Rendah
Subjek 296	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	34	Rendah
Subjek 297	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	2	1	1	39	Tinggi
Subjek 298	1	3	2	2	3	1	4	2	4	2	4	2	3	4	37	Tinggi
Subjek 299	1	2	2	2	2	1	2	4	2	3	3	2	3	2	31	Rendah
Subjek 300	2	3	4	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	34	Rendah
Subjek 301	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2	1	3	1	2	37	Tinggi
Subjek 302	2	3	4	2	3	4	2	1	4	4	2	2	2	2	37	Tinggi
Subjek	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	3	36	Rendah

303																
Subjek 304	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	1	1	35	Rendah
Subjek 305	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	2	2	4	1	38	Tinggi
Subjek 306	4	2	4	2	4	1	2	3	2	2	3	2	3	2	36	Rendah
Subjek 307	1	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	4	4	3	37	Tinggi
Subjek 308	2	1	1	3	1	3	1	3	3	2	1	2	1	1	25	Rendah
Subjek 309	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	38	Tinggi
Subjek 310	2	3	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	3	29	Rendah
Subjek 311	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	26	Rendah
Subjek 312	3	4	4	2	4	4	2	2	3	4	2	3	1	1	39	Tinggi
Subjek 313	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	35	Rendah
Subjek 314	2	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	1	25	Rendah
Subjek 315	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	1	3	3	3	32	Rendah
Subjek 316	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	1	1	42	Tinggi
Subjek 317	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	1	36	Rendah
Subjek	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	29	Rendah

318																
Subjek 319	1	2	2	2	2	1	4	3	4	2	4	4	4	4	39	Tinggi
Subjek 320	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	28	Rendah
Subjek 321	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	2	2	32	Rendah
Subjek 322	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	39	Tinggi
Subjek 323	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	36	Rendah
Subjek 324	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	43	Tinggi
Subjek 325	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	37	Tinggi
Subjek 326	2	3	4	4	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	39	Tinggi
Subjek 327	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	29	Rendah
Subjek 328	1	3	2	1	3	1	2	1	1	3	2	2	3	3	28	Rendah
Subjek 329	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	26	Rendah
Subjek 330	1	2	3	4	4	1	4	2	2	2	3	2	1	1	32	Rendah
Subjek 331	1	2	2	2	2	1	2	4	2	4	3	4	4	4	37	Tinggi
Subjek 332	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	2	2	3	36	Rendah
Subjek	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	28	Rendah



333																
Subjek 334	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	2	2	2	35	Rendah
Subjek 335	2	2	3	4	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	35	Rendah
Subjek 336	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	1	43	Tinggi
Subjek 337	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	27	Rendah
Subjek 338	1	2	2	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	4	36	Rendah
Subjek 339	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	3	26	Rendah
Subjek 340	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	1	2	42	Tinggi
Subjek 341	2	2	3	3	3	2	1	2	4	2	4	3	2	2	35	Rendah
Subjek 342	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	3	38	Tinggi
Subjek 343	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	35	Rendah
Subjek 344	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	4	37	Tinggi
Subjek 345	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	2	37	Tinggi
Subjek 346	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	39	Tinggi
Subjek 347	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	33	Rendah
Subjek	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	32	Rendah

348																
Subjek 349	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	1	29	Rendah
Subjek 350	1	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	2	2	1	35	Rendah
Subjek 351	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	31	Rendah
Subjek 352	2	3	2	2	2	4	1	1	3	3	2	2	3	3	33	Rendah
Subjek 353	2	2	3	3	3	3	1	2	4	2	4	3	1	2	35	Rendah
Subjek 354	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	4	2	38	Tinggi
Subjek 355	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	35	Rendah
Subjek 356	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	1	1	38	Tinggi
Subjek 357	1	3	2	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	25	Rendah
Subjek 358	1	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	38	Tinggi

**Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Skala Kesehatan Mental**

Nama	Kesehatan Mental (Y)														Total	Kategori
	Psychological Distress								Subjective Well Being							
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14		
Subjek1	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	1	2	4	2	43	Tinggi
Subjek2	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	2	45	Tinggi
Subjek3	2	2	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	37	Rendah
Subjek4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	47	Tinggi
Subjek5	4	2	4	4	4	2	4	4	3	1	1	4	2	2	41	Tinggi
Subjek6	3	2	3	1	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	38	Tinggi
Subjek7	2	4	2	1	4	1	1	4	4	1	4	3	4	3	38	Tinggi
Subjek8	2	1	4	3	3	2	3	3	1	1	1	2	2	4	32	Rendah
Subjek9	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	38	Tinggi
Subjek10	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	4	2	29	Rendah
Subjek11	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	47	Tinggi
Subjek12	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	41	Tinggi

Subjek13	4	2	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	40	Tinggi
Subjek14	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3	4	3	2	3	45	Tinggi
Subjek15	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	36	Rendah
Subjek16	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2	3	41	Tinggi
Subjek17	2	2	2	1	2	2	3	3	4	2	3	1	1	2	30	Rendah
Subjek18	4	3	4	2	2	2	1	3	4	3	4	4	2	1	39	Tinggi
Subjek19	4	4	4	4	4	4	1	3	2	4	4	2	2	2	44	Tinggi
Subjek20	3	3	4	2	3	3	1	4	3	3	2	1	4	3	39	Tinggi
Subjek21	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	2	1	43	Tinggi
Subjek22	2	2	1	1	4	1	2	1	3	1	2	4	4	3	31	Rendah
Subjek23	4	4	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	33	Rendah
Subjek24	4	4	2	3	2	4	1	4	4	3	2	2	3	3	41	Tinggi
Subjek25	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	1	2	2	39	Tinggi
Subjek26	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	4	4	4	4	43	Tinggi
Subjek27	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	36	Rendah
Subjek28	3	3	3	4	4	1	3	1	1	3	3	3	3	4	39	Tinggi

Subjek29	2	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	39	Tinggi
Subjek30	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	40	Tinggi
Subjek31	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	29	Rendah
Subjek32	3	4	3	4	3	3	1	2	4	1	2	4	4	2	40	Tinggi
Subjek33	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	4	4	3	42	Tinggi
Subjek34	4	3	3	4	4	3	2	2	3	1	4	4	4	1	42	Tinggi
Subjek35	2	2	2	3	1	3	4	2	3	4	1	1	3	4	35	Rendah
Subjek36	3	3	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	2	3	44	Tinggi
Subjek37	3	3	4	4	2	4	4	2	2	4	3	1	4	4	44	Tinggi
Subjek38	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	37	Rendah
Subjek39	2	1	4	4	1	1	1	4	2	2	3	4	3	3	35	Rendah
Subjek40	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	40	Tinggi
Subjek41	3	3	3	4	4	3	1	4	2	3	3	3	4	3	43	Tinggi
Subjek42	3	3	3	4	4	1	1	3	4	3	4	4	4	2	43	Tinggi
Subjek43	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	1	2	33	Rendah
Subjek44	3	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	1	3	3	42	Tinggi

Subjek45	4	1	4	4	2	3	1	4	3	4	3	4	1	3	41	Tinggi
Subjek46	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	46	Tinggi
Subjek47	4	4	4	2	4	3	3	4	3	2	4	3	1	1	42	Tinggi
Subjek48	4	3	3	2	4	3	1	4	2	4	3	4	2	4	43	Tinggi
Subjek49	4	2	4	4	1	2	3	3	4	3	4	3	2	3	42	Tinggi
Subjek50	2	1	3	4	3	4	2	2	2	2	1	3	1	3	33	Rendah
Subjek51	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	1	2	4	2	42	Tinggi
Subjek52	4	3	1	4	3	4	1	4	3	4	4	2	4	4	45	Tinggi
Subjek53	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Rendah
Subjek54	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	1	4	1	2	45	Tinggi
Subjek55	4	2	4	4	4	3	1	3	3	2	2	3	2	2	39	Tinggi
Subjek56	4	2	4	4	4	4	1	3	3	3	1	1	2	1	37	Rendah
Subjek57	2	4	3	1	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	42	Tinggi
Subjek58	4	3	4	4	4	1	1	3	1	3	2	4	4	4	42	Tinggi
Subjek59	3	2	4	1	3	4	1	2	3	3	3	2	2	3	36	Rendah
Subjek60	2	2	1	1	2	1	3	2	3	3	3	1	3	2	29	Rendah

Subjek61	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	43	Tinggi
Subjek62	4	4	4	4	3	2	1	4	2	4	2	4	4	4	46	Tinggi
Subjek63	1	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	43	Tinggi
Subjek64	3	4	4	2	2	4	1	2	2	2	1	3	1	2	33	Rendah
Subjek65	3	1	3	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	3	36	Rendah
Subjek66	4	1	4	4	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	43	Tinggi
Subjek67	2	2	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	3	3	44	Tinggi
Subjek68	4	4	4	4	3	3	1	4	1	3	2	3	1	1	38	Tinggi
Subjek69	4	1	4	2	1	4	1	4	3	3	4	4	4	4	43	Tinggi
Subjek70	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	1	4	3	2	39	Tinggi
Subjek71	2	3	4	4	3	4	1	4	4	2	4	3	4	1	43	Tinggi
Subjek72	2	1	1	1	2	2	3	2	3	1	4	3	4	4	33	Rendah
Subjek73	4	2	2	2	2	1	3	1	1	3	4	4	2	2	33	Rendah
Subjek74	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	3	43	Tinggi
Subjek75	3	3	3	4	4	4	1	4	2	1	2	1	3	2	37	Rendah
Subjek76	1	2	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	1	4	41	Tinggi

Subjek77	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	39	Tinggi
Subjek78	3	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	2	3	4	45	Tinggi
Subjek79	2	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	41	Tinggi
Subjek80	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	39	Tinggi
Subjek81	2	3	1	2	1	2	4	1	3	3	3	4	2	3	34	Rendah
Subjek82	3	3	3	1	4	4	1	4	2	4	4	3	3	1	40	Tinggi
Subjek83	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	44	Tinggi
Subjek84	4	3	3	4	4	4	1	4	3	3	2	2	2	1	40	Tinggi
Subjek85	3	3	2	3	1	2	4	1	3	4	1	4	2	1	34	Rendah
Subjek86	2	2	4	3	4	3	1	3	4	4	2	4	4	4	44	Tinggi
Subjek87	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	1	2	40	Tinggi
Subjek88	2	1	4	4	2	2	1	4	2	2	2	3	3	3	35	Rendah
Subjek89	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	40	Tinggi
Subjek90	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	38	Tinggi
Subjek91	2	1	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	3	43	Tinggi
Subjek92	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	35	Rendah



Subjek93	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	38	Tinggi
Subjek94	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	40	Tinggi
Subjek95	2	1	1	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	36	Rendah
Subjek96	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek97	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	36	Rendah
Subjek98	3	2	2	3	2	1	2	4	2	3	3	2	3	3	35	Rendah
Subjek99	3	3	1	2	3	3	2	4	4	3	1	2	2	2	35	Rendah
Subjek100	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	35	Rendah
Subjek101	4	3	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	41	Tinggi
Subjek102	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	27	Rendah
Subjek103	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	37	Rendah
Subjek104	3	2	4	3	2	4	3	1	2	4	2	4	4	3	41	Tinggi
Subjek105	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	37	Rendah
Subjek106	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	33	Rendah
Subjek107	1	1	1	2	4	2	2	3	2	2	2	1	4	2	29	Rendah
Subjek108	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	1	37	Rendah

Subjek109	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	45	Tinggi
Subjek110	3	2	2	2	2	1	4	3	4	2	4	4	4	4	41	Tinggi
Subjek111	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	33	Rendah
Subjek112	4	2	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	41	Tinggi
Subjek113	1	2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	3	3	3	35	Rendah
Subjek114	4	2	1	2	2	1	2	4	3	3	3	3	4	4	38	Tinggi
Subjek115	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	4	36	Rendah
Subjek116	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	37	Rendah
Subjek117	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	34	Rendah
Subjek118	4	3	3	2	2	4	2	3	1	3	2	4	3	2	38	Tinggi
Subjek119	4	4	3	2	4	4	2	3	2	3	1	3	1	3	39	Tinggi
Subjek120	2	1	1	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	3	37	Rendah
Subjek121	2	2	4	4	3	2	4	2	2	1	3	3	3	3	38	Tinggi
Subjek122	3	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	4	3	33	Rendah
Subjek123	4	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	4	41	Tinggi
Subjek124	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	35	Rendah

Subjek125	2	4	1	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	40	Tinggi
Subjek126	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	47	Tinggi
Subjek127	2	2	3	4	4	1	3	4	2	3	2	1	2	2	35	Rendah
Subjek128	4	2	2	3	3	4	1	4	4	1	3	4	1	3	39	Tinggi
Subjek129	4	1	3	1	1	4	3	4	3	3	2	2	2	1	34	Rendah
Subjek130	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	1	1	1	2	28	Rendah
Subjek131	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	35	Rendah
Subjek132	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	41	Tinggi
Subjek133	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	36	Rendah
Subjek134	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	37	Rendah
Subjek135	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	40	Tinggi
Subjek136	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	2	45	Tinggi
Subjek137	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	42	Tinggi
Subjek138	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	33	Rendah
Subjek139	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	37	Rendah
Subjek140	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	39	Tinggi

Subjek141	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	44	Tinggi
Subjek142	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	1	37	Rendah
Subjek143	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	35	Rendah
Subjek144	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	44	Tinggi
Subjek145	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	45	Tinggi
Subjek146	1	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	42	Tinggi
Subjek147	3	2	1	3	3	1	3	4	1	2	2	1	3	2	31	Rendah
Subjek148	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	1	4	41	Tinggi
Subjek149	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Tinggi
Subjek150	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	40	Tinggi
Subjek151	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	4	39	Tinggi
Subjek152	4	3	1	2	4	3	1	4	4	2	2	2	4	4	40	Tinggi
Subjek153	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	40	Tinggi
Subjek154	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	36	Rendah
Subjek155	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	37	Rendah
Subjek156	4	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	2	40	Tinggi

Subjek157	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	45	Tinggi
Subjek158	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	32	Rendah
Subjek159	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	35	Rendah
Subjek160	3	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	3	36	Rendah
Subjek161	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	37	Rendah
Subjek162	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	1	40	Tinggi
Subjek163	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek164	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	42	Tinggi
Subjek165	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	1	41	Tinggi
Subjek166	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	36	Rendah
Subjek167	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	1	3	38	Tinggi
Subjek168	3	3	4	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	1	36	Rendah
Subjek169	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	43	Tinggi
Subjek170	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	4	38	Tinggi
Subjek171	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	Rendah
Subjek172	4	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	37	Rendah

Subjek173	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	1	3	40	Tinggi
Subjek174	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	35	Rendah
Subjek175	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	1	4	4	39	Tinggi
Subjek176	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	45	Tinggi
Subjek177	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	46	Tinggi
Subjek178	1	2	2	2	2	1	4	4	2	3	3	3	2	3	34	Rendah
Subjek179	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	39	Tinggi
Subjek180	3	2	1	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	3	35	Rendah
Subjek181	3	1	1	2	1	1	2	3	3	4	4	3	4	4	36	Rendah
Subjek182	1	2	4	1	1	4	3	2	4	2	4	3	4	4	39	Tinggi
Subjek183	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	39	Tinggi
Subjek184	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2	42	Tinggi
Subjek185	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	2	41	Tinggi
Subjek186	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	36	Rendah
Subjek187	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	38	Tinggi
Subjek188	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	4	3	3	2	37	Rendah

Subjek189	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	2	1	34	Rendah
Subjek190	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	31	Rendah
Subjek191	1	2	2	3	4	1	4	1	4	3	2	3	2	3	35	Rendah
Subjek192	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	3	3	3	36	Rendah
Subjek193	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	38	Tinggi
Subjek194	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	2	35	Rendah
Subjek195	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	1	4	4	39	Tinggi
Subjek196	4	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	4	4	33	Rendah
Subjek197	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	42	Tinggi
Subjek198	3	2	3	4	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	33	Rendah
Subjek199	4	4	4	2	4	2	1	3	3	2	1	2	4	3	39	Tinggi
Subjek200	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	46	Tinggi
Subjek201	4	2	4	3	2	2	4	1	3	3	3	4	2	3	40	Tinggi
Subjek202	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	39	Tinggi
Subjek203	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	48	Tinggi
Subjek204	2	3	1	4	2	4	3	2	2	2	3	3	4	1	36	Rendah

Subjek205	2	1	4	3	1	3	2	2	4	4	4	3	3	3	39	Tinggi
Subjek206	4	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	3	3	2	30	Rendah
Subjek207	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	1	1	43	Tinggi
Subjek208	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	4	1	4	47	Tinggi
Subjek209	1	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	42	Tinggi
Subjek210	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	46	Tinggi
Subjek211	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	32	Rendah
Subjek212	4	4	2	3	3	1	3	1	3	2	2	1	1	2	32	Rendah
Subjek213	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	1	44	Tinggi
Subjek214	3	2	1	1	4	4	3	3	4	2	3	1	4	3	38	Tinggi
Subjek215	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	1	44	Tinggi
Subjek216	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	36	Rendah
Subjek217	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	38	Tinggi
Subjek218	2	1	3	3	4	3	3	2	1	2	3	4	4	3	38	Tinggi
Subjek219	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	35	Rendah
Subjek220	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	41	Tinggi



Subjek221	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	4	4	39	Tinggi
Subjek222	3	2	2	4	4	1	3	3	2	3	3	4	3	4	41	Tinggi
Subjek223	3	2	2	2	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	34	Rendah
Subjek224	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	37	Rendah
Subjek225	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	39	Tinggi
Subjek226	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	41	Tinggi
Subjek227	4	1	2	2	4	1	1	2	3	3	2	3	4	4	36	Rendah
Subjek228	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	43	Tinggi
Subjek229	3	2	1	3	3	1	3	4	1	2	3	3	3	2	34	Rendah
Subjek230	3	3	2	2	3	2	4	3	1	3	4	3	4	3	40	Tinggi
Subjek231	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	45	Tinggi
Subjek232	4	2	4	3	3	3	4	1	3	2	4	3	3	1	40	Tinggi
Subjek233	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	40	Tinggi
Subjek234	3	2	3	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	45	Tinggi
Subjek235	1	1	1	1	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	34	Rendah
Subjek236	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	3	1	2	38	Tinggi

Subjek237	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	35	Rendah
Subjek238	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	1	1	2	4	36	Rendah
Subjek239	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	48	Tinggi
Subjek240	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	42	Tinggi
Subjek241	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	45	Tinggi
Subjek242	2	2	2	1	2	4	3	1	3	2	3	3	1	2	31	Rendah
Subjek243	4	4	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	2	2	32	Rendah
Subjek244	4	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	35	Rendah
Subjek245	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	1	1	1	38	Tinggi
Subjek246	3	3	4	1	3	1	1	3	2	1	2	3	2	4	33	Rendah
Subjek247	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	38	Tinggi
Subjek248	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	1	3	38	Tinggi
Subjek249	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	38	Tinggi
Subjek250	4	3	3	2	3	4	2	3	2	1	1	2	2	4	36	Rendah
Subjek251	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35	Rendah
Subjek252	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	36	Rendah

Subjek253	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	38	Tinggi
Subjek254	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	38	Tinggi
Subjek255	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	42	Tinggi
Subjek256	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	2	2	41	Tinggi
Subjek257	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	36	Rendah
Subjek258	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	38	Tinggi
Subjek259	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	37	Rendah
Subjek260	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	34	Rendah
Subjek261	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	31	Rendah
Subjek262	2	1	4	1	4	1	4	3	1	1	3	2	2	3	32	Rendah
Subjek263	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	33	Rendah
Subjek264	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	38	Tinggi
Subjek265	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	36	Rendah
Subjek266	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	39	Tinggi
Subjek267	4	3	3	1	3	1	3	3	1	2	3	3	2	1	33	Rendah
Subjek268	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	42	Tinggi

Subjek269	3	2	3	3	4	1	2	3	2	2	1	3	1	2	32	Rendah
Subjek270	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	38	Tinggi
Subjek271	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	37	Rendah
Subjek272	2	2	3	4	4	2	3	2	3	3	1	4	1	2	36	Rendah
Subjek273	1	1	2	2	2	1	1	3	4	3	4	3	4	4	35	Rendah
Subjek274	3	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	3	4	4	39	Tinggi
Subjek275	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	42	Tinggi
Subjek276	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	40	Tinggi
Subjek277	3	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	2	3	38	Tinggi
Subjek278	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	43	Tinggi
Subjek279	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	1	44	Tinggi
Subjek280	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	3	3	4	4	31	Rendah
Subjek281	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	1	3	35	Rendah
Subjek282	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	37	Rendah
Subjek283	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	36	Rendah
Subjek284	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4	3	4	4	39	Tinggi

Subjek285	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	2	4	4	39	Tinggi
Subjek286	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	4	3	3	42	Tinggi
Subjek287	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	41	Tinggi
Subjek288	4	2	4	3	2	4	3	1	3	4	3	2	3	2	40	Tinggi
Subjek289	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	1	3	2	2	38	Tinggi
Subjek290	4	2	3	2	1	1	1	3	3	4	3	4	3	2	36	Rendah
Subjek291	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	1	34	Rendah
Subjek292	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	46	Tinggi
Subjek293	3	2	2	2	2	4	3	3	1	2	3	2	3	3	35	Rendah
Subjek294	3	2	1	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	39	Tinggi
Subjek295	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	39	Tinggi
Subjek296	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40	Tinggi
Subjek297	2	1	3	1	1	2	3	4	4	4	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek298	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	1	45	Tinggi
Subjek299	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	43	Tinggi
Subjek300	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	34	Rendah

Subjek301	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	38	Tinggi
Subjek302	3	2	1	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	37	Rendah
Subjek303	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	4	3	3	2	35	Rendah
Subjek304	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek305	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	40	Tinggi
Subjek306	1	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	42	Tinggi
Subjek307	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	1	1	2	41	Tinggi
Subjek308	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	41	Tinggi
Subjek309	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	39	Tinggi
Subjek310	3	2	1	2	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	37	Rendah
Subjek311	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	46	Tinggi
Subjek312	2	1	1	3	4	1	3	3	2	1	3	2	4	4	34	Rendah
Subjek313	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	33	Rendah
Subjek314	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	36	Rendah
Subjek315	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	2	37	Rendah
Subjek316	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	2	2	4	4	41	Tinggi

Subjek317	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4	40	Tinggi
Subjek318	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	41	Tinggi
Subjek319	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	1	3	1	41	Tinggi
Subjek320	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	3	2	1	37	Rendah
Subjek321	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	39	Tinggi
Subjek322	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	2	37	Rendah
Subjek323	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	40	Tinggi
Subjek324	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	39	Tinggi
Subjek325	3	2	2	3	3	1	3	3	4	3	2	4	3	3	39	Tinggi
Subjek326	3	2	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	37	Rendah
Subjek327	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	38	Tinggi
Subjek328	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	36	Rendah
Subjek329	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	40	Tinggi
Subjek330	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	45	Tinggi
Subjek331	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	4	44	Tinggi
Subjek332	3	2	1	3	3	1	3	4	2	1	3	3	3	2	34	Rendah

Subjek333	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	39	Tinggi
Subjek334	3	3	1	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	3	36	Rendah
Subjek335	3	3	2	1	2	2	4	3	2	3	4	2	3	2	36	Rendah
Subjek336	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	39	Tinggi
Subjek337	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek338	4	2	3	2	2	2	1	3	3	4	4	4	4	4	42	Tinggi
Subjek339	4	3	3	1	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	41	Tinggi
Subjek340	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	36	Rendah
Subjek341	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	38	Tinggi
Subjek342	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	37	Rendah
Subjek343	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	1	1	34	Rendah
Subjek344	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	30	Rendah
Subjek345	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	3	32	Rendah
Subjek346	3	2	1	3	3	1	3	4	2	2	3	3	2	2	34	Rendah
Subjek347	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	38	Tinggi
Subjek348	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	35	Rendah



Subjek349	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	39	Tinggi
Subjek350	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	45	Tinggi
Subjek351	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	42	Tinggi
Subjek352	3	2	3	3	3	1	4	3	2	1	2	2	2	2	33	Rendah
Subjek353	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	2	4	2	40	Tinggi
Subjek354	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	1	3	36	Rendah
Subjek355	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	2	37	Rendah
Subjek356	3	2	3	1	2	2	3	3	4	2	2	4	4	4	39	Tinggi
Subjek357	1	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	40	Tinggi
Subjek358	4	4	4	4	2	1	1	4	3	4	1	3	1	3	39	Tinggi

**Lampiran 12. *Output* Uji Normalitas**



## Explore

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
V_X	358	100,0%	0	0,0%	358	100,0%
V_Y	358	100,0%	0	0,0%	358	100,0%

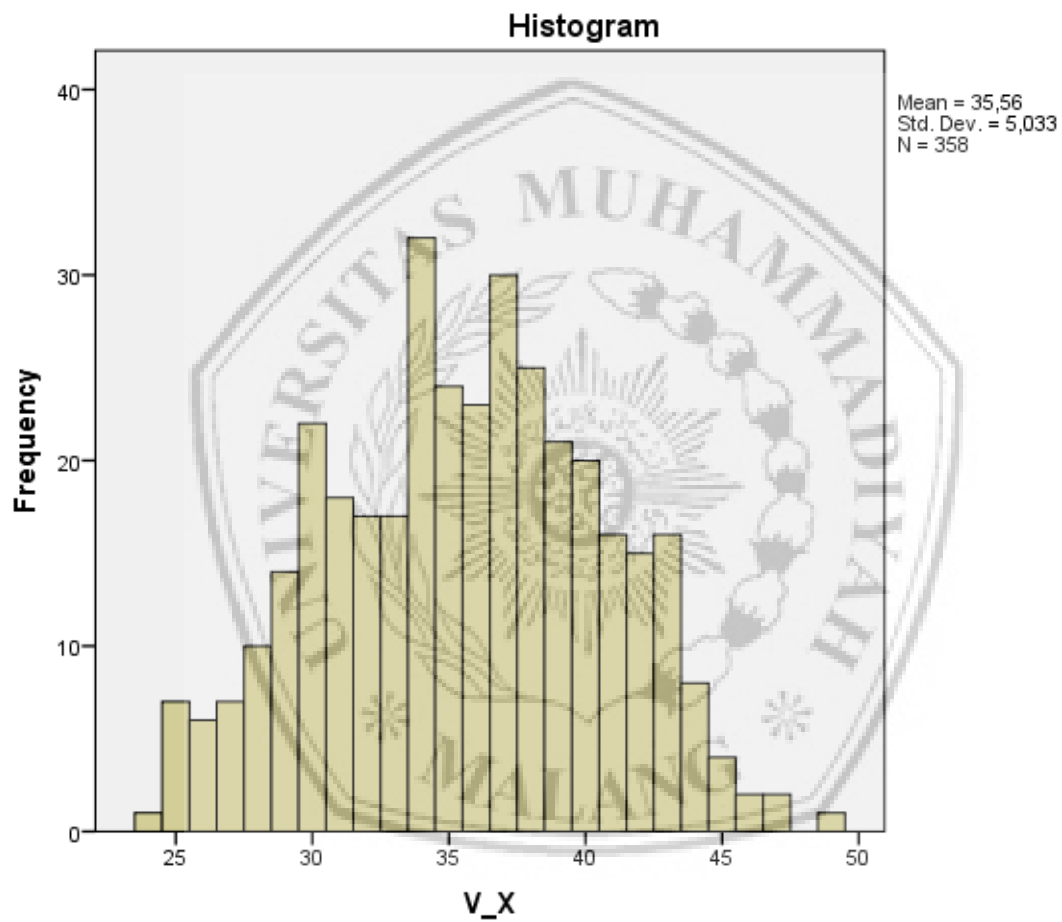
### Descriptives

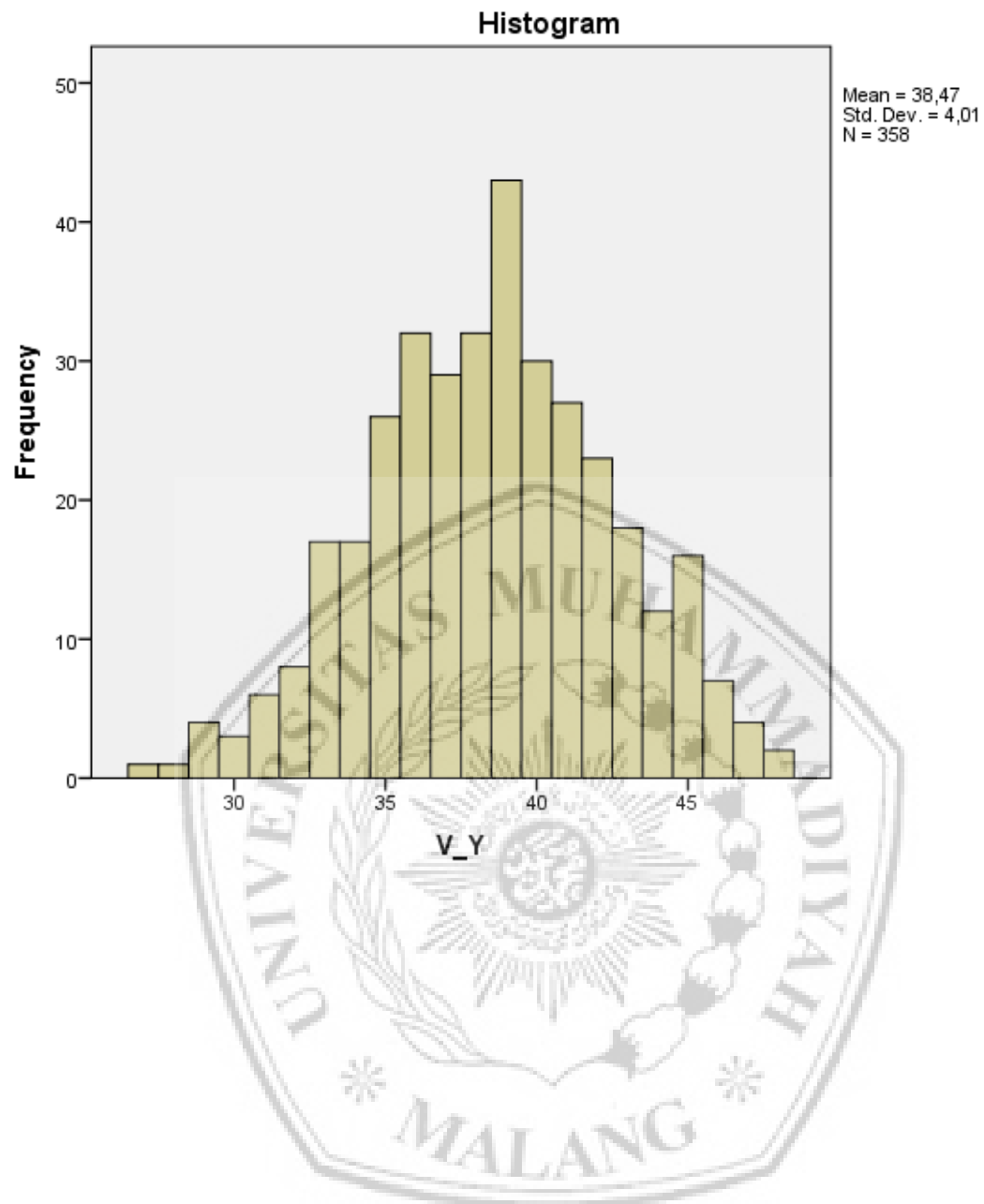
			Statistic	Std. Error
V_X	Mean		35,56	,266
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35,03	
		Upper Bound	36,08	
	5% Trimmed Mean		35,58	
	Median		36,00	
	Variance		25,329	
	Std. Deviation		5,033	
	Minimum		24	
	Maximum		49	
	Range		25	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		-,047	,129
	Kurtosis		-,596	,257
	Mean		38,47	,212
V_Y	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38,05	
		Upper Bound	38,88	
	5% Trimmed Mean		38,50	
	Median		39,00	
	Variance		16,082	
	Std. Deviation		4,010	
	Minimum		27	
	Maximum		48	
	Range		21	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,067	,129
	Kurtosis		-,276	,257

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
V_X	,060	358	,004	,988	358	,006
V_Y	,061	358	,003	,991	358	,032

a. Lilliefors Significance Correction





**Lampiran 13. *Output Uji Linieritas***



## Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
V_Y * V_X	358	100,0%	0	0,0%	358	100,0%

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
V_Y * V_X	(Combined)		1117,926	24	46,580	3,355	,000
	Between Groups	Linearity	974,081	1	974,081	70,162	,000
		Deviation from Linearity	143,845	23	6,254	,450	,988
	Within Groups		4623,171	333	13,883		
	Total		5741,098	357			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
V_Y * V_X	-,412	,170	,441	,195

## Lampiran 14. Output Uji Regresi Sederhana

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	V_X <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: V\_Y

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,412 <sup>a</sup>	,170	,167	3,659	1,655

a. Predictors: (Constant), V\_X

b. Dependent Variable: V\_Y

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	974,081	1	974,081	72,744	,000 <sup>b</sup>
	Residual	4767,017	356	13,390		
	Total	5741,098	357			

a. Dependent Variable: V\_Y

b. Predictors: (Constant), V\_X

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	50,136	1,382		36,282	,000
	V_X	-,328	,038	-,412	-8,529	,000

a. Dependent Variable: V\_Y